

NGAYAR MALAR

மார்ச் '93 ரூ. 7/-



மாங்கையர் மலர்

வழிநீரில் பூச்சி..!

உமங்க என்ன வந்தி..?

“சொட்டு நீலத்துடன்”
வழங்கப்படும் இலவசப் பரிசுகள்
என்றுமே என்னைக் கவர்ந்தது இல்லை.



பொதுவாக ஒரு பொருளை வுக்ஸேர் நிரூபிக்கும்போது, அதன் தயாரிப்பாளர் தனது விற்பனைக்கு கைகொடுக்க, பயன்படுபவையே இந்த இலவசப் பரிசுகள் :

ஆனால் 'உஜலா'யின் சிறப்பை தனி

நமக்கு தேக்காளாக அளவுகள் தேவை யில்லை ?

உஜாலாவின் நமக்கு "துளிகளே" போதும் ஒரு விட்டர் திருக்கு.

உபயோகப்படுத்து.

உஜாலாவின் வுக்ஸேர் துளியை துளியின் நிழலாகப் பெண்களைய உடைக்கி மாரிங் நிழல்த் திருப்புகை தருகிறது. நீங்கள் எவ்வாறு உஜாலாவின் இலவசங்கள் உபயோகம் உபயோகப்பட்டு இலவசம், ஆகவே இலவசம் ஒன்று நீங்கள் அளவு தளையைய உடைத்து உடைக்கின் அளவுகள் நீங்கள் துளிகளாகப் பெண்களைய தருகிறது. ORAL TOXICITY TEST (மேதகை வறும்) SKIN IRTATION TEST (மேதகை வறும்) துளிகளாகப் பெண்களைய உடைக்கிறது. உஜலா இது போல் பெண்களின் ஒரு சிறந்த தயாரிப்பு ஆகும்.



உஜாலா



JYOTHY LABORATORIES

Marketing Office:
44, Shivashakti Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office: Breachkora Mager
Bombay-400 004.

மங்கையர் மலர்

&

வெல்வெட் ஷாம்பு - கங்காஸ்நான்

இணைந்து வழங்கும்



திருநெல்வேலியில் மகளிர் விழா

'மெட்ராஸ்லேயே கோலப் போட்டி, மகளிர் மேளா எல்லாம் பண்ணிங்களே, எங்க ஊருக்கெல்லாம் கிடையாதா' என்பது வெளியூர் வாசிகளின் தெடுநாளைய முணுமுணுப்பு. இப்போது கொஞ்சம் சத்தம் போடவே ஆரம்பித்து விட்டார்கள். எனவே அதன் முதல் கட்டமாக திருநெல்வேலிக்கு வந்து விட்டோம்...

4.7.'93 ஞாயிற்றுக் கிழமை பகல் 3 மணிக்கு திருநெல்வேலியில் மங்கையர் மலரின் அன்பான வாசிகளைச் சந்திக்கிறோம். பெண்களுக்கான ஆரோக்கியப் போட்டியும், குழந்தைகளுக்கான மாறுவோடப் போட்டியும் நடைபெறுகிறது. இவ் விழாவில் ஆசிரியர் மஞ்சளா ரமேஷும், மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் குழுவும் பங்கு கொள்கிறார்கள்.

மாறுவோடப் போட்டி : நேரம் - மதியம் 3 மணி

- இப் போட்டி குழந்தைகளுக்கானது.
- சிறு குழந்தை முதல் ஐந்தாம் வகுப்புப் படிக்கின்ற குழந்தை வரை கலந்து கொள்ளலாம். சிறுவன், சிறுமி இருபாலாரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- மாறுவோடப் போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்கள் விழா ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னமேயே வந்து பெயரையும், தங்கள் போடவிரிக்கும் வேஷத்தையும் கூறி பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். விழா ஆரம்பித்த பிறகு பதிவு செய்து கொள்ளப்படமாட்டாது. காலை 9 மணியில் இருந்தே பதிவு ஆரம்பிக்கப்படும்.
- மேடையில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இரண்டு நிமிடங்கள் வாய்ப்புத் தரப்படும்.
- தடுவர்களாக பிற்பல பெண்மணிகள் கலந்து கொள்ளலாம். தடுவர்களின் தீர்ப்பே இறுதியானது..

2 முதற் பரிசு : ரூ 500/- மதிப்புள்ள பொருள்

2 இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300/- மதிப்புள்ள பொருள்

2 மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200/- மதிப்புள்ள பொருள்

ஆறுதல் பரிசு : ரூ 100/- மதிப்புள்ள பரிசுகள் ஐந்து குழந்தைகளுக்கு.

ஆரோக்கியப் போட்டி - மதியம் 4:30 மணிக்கு

● இப் போட்டியில் திருநெல்வேலி மற்றும் கற்றவட்டாடி மாவட்டத்திலுள்ள அனைத்துப் பெண்களும் கலந்து கொள்ளலாம். வயது வரம்பு கிடையாது.

● வினாடி வினா முறையில் பெண்களின் உடம்புக்குப் பற்றியும், ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும் கேள்விகள் கேட்கப்படும். நீங்கள் தொடர்ந்து மங்களையர் மலர் டிடிக்கும் வாசலிலாக இருக்கும் பட்சத்தில் அனைத்தும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லி விடலாம். விழாவில் கலந்து கொள்ளும் எந்தப் பெண்மணியும் பதில் சொல்லலாம். அதிகமான கேள்விகளுக்குச் சரியான பதில் சொல்லும் பெண்மணிகளுக்குப் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

முதல் பரிசு : ரூ 2000/- மதிப்புள்ள பொருள்
 இரண்டாம் பரிசு : ரூ 1000/- மதிப்புள்ள பொருள்
 மூன்றாம் பரிசு : ரூ 500/- மதிப்புள்ள பொருள்
 ஆறுதல் பரிசு : ரூ 100/- மதிப்புள்ள பரிசுகள் ஐந்து பேருக்கு.

● விழாவினைப் பற்றிய எந்த முடிவிற்கும் ஆசிரியர் தீர்்ப்பே இறுதியானது.

● மாறுவேடப் போட்டிக்குத் தேவையான பொருட்களோ, போக்குவரத்தோ அனைத்தும் அமைச்சுமன்றம் மேற்கொள்ளும்.

● போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

● விழாவில் கலந்து கொள்ளும் அனைத்துப் பெண்மணிகளுக்கும் சிறு நினைவுப் பரிசு வழங்கப்படும்.

● இரண்டு போட்டிகளும் முடிந்தவுடன் பரிசளிப்பு விழாவும் தொடர்ந்து நடைபெறும். அச் சமயம் இரண்டு போட்டிகளிலும் வெற்றவர்களுக்குப் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

● விழாவினைப் பற்றிய விவரங்களும், சிறப்புச் செய்திகளும் அடுத்து வரும் மங்களையர் மலர் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

விழா நடைபெறுகின்ற இடம் :

நெல்லை சங்கீத சபா,

டாக்டர் கண்ணன் ஆதித்தன் கலையரசங்கம்,

15/C, கைலாசபுரம்,

திருநெல்வேலி - 1.

தான் : 4.7.'93

நேரம் : மதியம் 3 மணிக்கு.

இவ் விழாவில் திருநெல்வேலி மற்றும் கற்றவட்டாடி மாவட்டத்திலுள்ள பெண்கள் சங்கங்களைச் சார்ந்த பெண்மணிகளும், மற்றும் மங்களையர் மலர் வாசலிலுள்ள திரளாகக் கலந்து கொண்டு இவ் விழாவினை மிகச் சிறப்பான ஒரு வெற்றி விழாவாக ஆக்கித் தரும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

●●●●●

தமிழ் அதிகாரி

சாநியதரிசி

தொழில்நுட்ப அமைச்சர்

தமிழ்நாடு
தமிழ்நாடு

அரசாங்க

செய்து

அக்கவுண்ட் ஆபீசர்

மாண்புமிகு

நீங்கள் யாராக இருப்பினும், வாழ்க்கையில் தடையில்லாமல் முன்னேற வாய்ப்புக்கள் உங்களுக்கு உண்டு. உங்களுக்கு உண்டான பக்கம் வருகின்றனவா இல்லை வெறும்

Yes Sir ! No Sir !

சொல்லித்தொண்டு பின்தங்கிவிடுகிறீர்களா?

வேற்றிக்கூட உயிர்

சாத்தனா முறை உங்கள் கருத்துப்படி அடுத்தவரிடம் விளக்க முடியுமா? வெறுத் வெறுத் போர், (ஆயா) நோ ஸார், இன்னம் கொல்லியே சத்திப்பங்களை நமது விட்டதற்கிறீர்கள்? சத்தே அழியுங்கள், இந்தத் தரணம் என்ன? ஆகியவை அநியாய நான் அது.

ஆனால் இனியும் நீங்கள் அப்படி வானாடிதும்பது அவசியமில்லையா, ஏனெனில் உத்தரவிட்டதாகவே, உங்கள் தேவையானதுதான் தவாரிக்கப்பட்ட பாடப்படிதான் தெரிவிக்கும் இக்கோவீஸ் எப்பிவித கோர்தல், அறுபதே நாட்களில் எவ்வளவு பாடக்கூறியும் வழியாக நீங்கள் தடைபட்டிருந்தீர் ஆகவேயே போ இனி முடியும்.

உய்யக் கொழிய் எதுவாக இருப்பினும்
இப்படிதான் உய்யுதற்கு உபாந்தரம்தொகு
பொருத்தியும்.

பதினாறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக செய்த
ஆராய்ச்சியின் பயனாக இப்பத்திரிகை
உருப்பெற்றிருக்கிறது. இதன் துணையுடன் உங்கள்
அன்றாட வாழ்வில் ஆக்கியல் பேசிய பழகவும்,
தொழில் மற்றும் கல்வி சம்பந்தமான கருத்துகள்
சுழுவும் உங்களால் முடியும். ரெபிடெக்ஸ்
இக்கிளியில் கப்பிக்கிய கோரல் உங்கள்
வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும்
இன்றியமையாதது என்பதில் எந்தேனும் ஐயமில்லை.

இன்றுவரை பல்வாழித்க்கணக்கான முக்கிய
இப்பத்திரிகையால் வெறுவான பலனடைந்த
கண்கள், கவிதைத் தந்திப்பதிவில் வெறுவான



சு. 304-
குன்றாப்
புத்தையா

வாய்ப்புக்கள், மேல் தாடுகளில் கம்பி, பிற நாட்டவருடன் மற்றும் பிற மாநிலத்தவருடன் உரையாடும் வாய்ப்புக்கள்—இவை எல்லையும் தீவனம் இனி இறுக்கத் தேவையல்லவாம். ஏனெனில் உலகளாவிய ரெபிபெக்ட்ஸ் இக்கமிஷன் கம்பீரமாகப் பணிக்கிறது.

இதிலும் தயக்கம் ஏன்? இதோ ஒரு புதிய பிரதிபாக்கி, நாயகன் கொம்புது சரியா இன்னவா என்று கண்டறிதலாம்.

ரெபிபெக்ஸ்
இங்கிலாந்து எப்பிசுமிங் கோர்ஸ்

Published by **PUSTAK MAHAL**, Delhi-6 — Branch: • 22/2, Mission Road, Bangalore-27 Ph.: 734023

Our stockists in TAMIL NADU - MADRAS: • **NIVINA BOOK MART**, W. Mangalam • **CENTRAL BOOK DISTRIBUTORS**, No. 6, Ramanaiah Street, T. Nagar • **KAUTAM BOOK HOUSE**, 29, South Uman Road, T. Nagar • **HIGHGLOBE MATHS**, Anna Salai • A. SUBRAMANIAM & CO., 120, South Uman Road • **KIRANDY BOOK HOUSE**, Mt. Road • M. K. SPONES, 48, Bunder St. • **MADRAS BOOK HOUSE**, 69, Ranganathan St., T. Nagar • **WELDON BOOK CENTRE**, Puzoswami Corst., P. T. Hill • C.O. Sureshkumar Chetty Sr. • **PURBAI BOOKS**, 71, Feroz Shah Corst. • **RAVIDY X'HOUSE**, Madhav • **TATIANA'S BOOK HOUSE**, Surinikumar Chetty Jr. • **VJAYA STORE**, Malappur • **VJAYASTORES**, 28, South Madhav Street, Appadurai • **SARATHI Publishers**, 28, M. Subbarajapuram, Shan. No. 19 • **JAYALAKSHMI BOOK SHOP**, Shan. No. 9 • A.S. JAGADEESKON BOOM SHOP, Shan. No. 13 • **MADHUKRISHNA BOOKSellers**, Shan. No. 15 • **JAYAM BOOK CENTRE**, Shan. No. 27 • **MAHO BOOK CENTRE**, Shan. No. 155 • **INDIAN BOOK CENTRE**, Shan. No. 5 • **Madras** • **SARVODAYA VALLABHA PAPER**, 32/1, West Main Rd. • **HIGHGLOBE MATHS**, 21, Good Shepherd St. • **BENED. BOOK CENTRE**, Inside New College House • **VASANT BOOK STALL**, 39, North Central St. • **MAGNUM AGENCY**, 11, Westhill St. • **SALEM** • **PALANAPPA BOOKS**, 34-A, Shivastamy St. • A.K. CHANDRAIAH CHETTIAR & SONS, Madhav Vihar Book Depot, Fort • **SILVA VINAYAGA STORES**, 47, Andal St., Shewabail • **CHOCKU BOOK CENTRE**, 287, Cherry Road • **ANANTHA BOOK CENTRE**, 83, First Agatharam - THIRUVELLUR • D.R. SHYAMALA, PUTTANAGAL, SRINAGAM, 50, 1st Main Building • **EAGLE BOOK CENTRE**, 39, Raja Building • **HIGHGLOBE MATHS**, 261/3, Truchendur Rd., Polayam Kottai • **STUDENT BOOK CENTRE**, 39, Centre Bus Stand • **SRI SYNTALMA PUETHAGA ANGIADI**, 150, High Road • **M. ARUMUGAM PILLAI & SONS**, Junction - TRICHY • **SUNATHY PUBLICATIONS**, RAJA PUBLICATIONS, Tamil Sangam Bldg, West Behind Road • **PALANAPPA BOOKS**, P. No. 13/12 • **NEW CENTURY BOOK HOUSE**, Singarathope • **VENKATESH BOOK CENTRE**, Omas Bldg, ELANGO PUETHAGA NILAYAM, Topkapulam • **DEVIATHI BOOK STALL**, Near Town Hall • **HIGHGLOBE MATHS**, Nandakot St. • **AGASHAR BOOK DEPOT**, NANDIPPODI ST., TEPPANAGULA - VELUDUR • **RADHA KRISHNA BOOKS**, D-31, Lora Bazar.

விஷயவிலிருந்து அந்த அதிகாரவய வேளையில் இறங்கும் போதே காதிச் வந்து பாலும் வார்த்தைகள் -

‘ஸ்ரீராம் ஜெயராம் ஜெயஜெயராம் - ஓம் ஸ்ரீராம் ஜெயராம் ஜெயஜெயராம்,’

தொடர்ந்து கேட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. மனது பெய்து தங்காமல் ஓடி விட்டதில் ‘பயிச்’சென்று நிற்றும் அடர்ந்த செடிகள், புஷ்பங்கள்.... மலையப்பாங்கான பிரதேசம் காப்பதால் மேடும் பள்ளத்திலும் இருக்கின்ற கட்டிடங்கள்... உடனடித் தழுவிச் செல்லும் குளிக்கியான காற்று.... நாம் நடக்க நடக்க நம்மோடு குளிக்கியாக



‘ஸ்ரீராம் ஜெயராம்....’ பாட்டும் தவழ்த்து வருகிறது.

ஆனந்தாஸ்ரமத்தின் படிக்கலில் ஏறுமிறோம். வாய் தீங்கல், எங்கே இருந்து வருகிறீர்கள்... என்ற கேள்வியெல்லாம் இல்லை. சாய்.... காப்பி... எது காப்பி? தீங்கல்...? கடக்க கடப்பி, உ. கேனோடு திற்கும் அவ்வாறு முகங்கள்... வாரங்கள் என மலர்ந்த முகத்தோடு உள்ளிருந்து வரும் ஆனந்தாமல்... நேரே நம்மை மீவாயி சச்சி தானந்தாவிடம் அழைத்துச் செல்கிறார். கருணை பொழியும் கண்களுடன் அந்தக் காவை நேரத்தில் எந்த வித பந்தாவும் இல்வாமல் நல்லாக வந்தீர்களா எனக் கேட்கும் மீவாயி...

இதுதான் ஆனந்தாஸ்ரமத்தின் வித்தி பாசமான முகம்.... மங்களுக்குச் செல்லும் வழி

லில் அறுபது மினோ மீட்டருக்கு முன்னே வடகோணாயில் ‘காஞ்சன்காடு’ எனும் பிரதமத்தில் அமைந்துள்ளது ஆனந்தாஸ்ரமம். நமக்கு ஏற்கெனவே அறிமுகமான கப்பா எலக்ட்ரிகல் கம்பெனியின் உரிமையாளர் திருமதி. சுமலா பரகராமந்தான் ஆனந்தாஸ்ரமத்தைப் பற்றித் தெரிவித்தார்.

“அற்புதமான ஆஸ்ரமம் ஆனந்தாஸ்ரமம், ரமணாஸ்ரமம் போலவும், பாண்டிச்சேரி அரவிந்தாஸ்ரமம் போலவும் இருக்கும். புத்திர பப்பாவும், மாதாஜி திருவுணா பாவும் அருளாட்சி செய்து இப்போது சமூக நியை எய்தின பின்னரும் எத்தனையோ பேருக்கு வழிகாட்டறாங்க - அவர்களுடைய கிஷாய் எழுபத்தி நான்கு வயதிலும் தவ வாழ்வு வாழ்த்துவிட்டிருக்கிறார். எப்பவும் அகண்ட ராம நாமம்மரணம் நடந்துவிட்டு இருக்கும்....”

என்று விவரித்த சுமலா பரகராமன் அந்நகர்ப்புறம் மிகுந்த சிரத்தையெடுத்துக் கொண்டார். ஆனந்தாஸ்ரமத்திற்குப் போய் செய்து நாம் வருகின்ற தகவலைச் சொல்லி, பிறகு மீண்டும் நம்முடன் பேசி... அங்கு போவதற்கும் பிறகு கொல்லார், உடுப்பி போவதற்கெல்லாம் பெரும் உதவிகளைச் செய்தார். இவருக்கு ஏன் இந்தனை சிரமம்?

“நான் ரமணரின் சத்திவிசிறும், மதரின் சத்திவிசிறும் என்ன அமைதியை அனுபவிக்கிறேனோ அதே மன அமைதியை இங்கு பப்பா, மாதாஜியின் சத்திவிசிறே அனுபவிக்கிறேன். இதை எனக்குத் தெரிந்தவர்

**ஸ்ரீராம்
ஜெயராம்
ஜெய ஜெய
ஸ்ரீராம்!**



இந்த இதழிலிருந்து மான்சைகப்
மலரின் விவரத்தை உயர்ந்தும்
படியான நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.
பத்திரிகை அச்சிடுவதற்குத்
தேவையான ஏற்பாடுகள்
கனிய விவரமும், நிபுண்
பிரின்ட் செய்து விவரமும்
அபிவிருத்தி உயர்ந்துள்ளது.
மான்சைகப் மலர் இதழின் தயா
ரிப்பு செயல் பண்டங்கு
அதிகமாகியுள்ளது. எனவே
இவ்வை '93 இதழிலிருந்து
மான்சைகப் மலர் பத்திரிகை
விவரத்தை ரூ. 7/- ஆக உயர்த்தி
யுள்ளோம். நியாயமான இந்த
விவர உயர்வை வாசகர்கள்
பொருட்படுத்தாமல் தொடர்ந்து
ஆதரவு தர வேண்டுகிறோம்.
மான்சைகப் மலர்
மான்சைகப் மலர்

எனக்கும் சொல்ல வேண்டும் என்ற உத்த
மத்தான்...."

மான் இந்த பப்பா, மாதலி? ஸ்ரீ சாக
வெற்றிசைப் போல சிறு வயதில் குடுப்ப
மத்தங்களை உதறிப் புறப்பட்டவர் கணபதி
சாமதான். மேலும் மத்தங்களை மான் - க்
பிறந்து நல்லுடைய தந்தையான சாக
மத்தன் உயிர்தான் பெற்ற சாமதான் உத்தி
யி துணிவோடு ஆகாமையால் தெயுப்
புறப்பட்டவர். தன்னை சாக மத்தன்
எப்படியெல்லாம் வழிநடத்தியது என்பதை
'உடவுணைத் தெயு...' என்ற துணியில் அந்த
மாக விவரித்துள்ளார். அவைத்தையும்
மத்தது திருக்குறள், திர் விவரித்துடன் 'நீயே
சாமதான்' என சாக மத்தன் ஒன்றை மட்டுமே
உச்சரித்தால் அந்தப் பழம் பொருளை வழி
காட்டுவான் என்பதற்கு இந்த துணியில் அந்த
மான சாட்சி.

ஸ்ரீமத்தின் காமேசுவரின் சத்தியசாகம்
புறந்த இராமதானம் சிவசகலம் வரை சொன்
திருக்கிறார். ஆகாமையால் போல
இந்தியா குழங்கு சொந்திருக்கிறார். ஒன்
பொருது காமகட்டத்தினால் தனக்கு 'சாக
தானம்' துணியாக தின்றதை விவரித்திருக்
கிறார்.

எப்போதே உணவாகப் பத்திரிச் சித்
தான இல்லாமல் சாமதானம் ஐயிக்கும்
கவையிதி ஒரு தான் பண்டிதத்தின் ஏனோ
இரண்டு மணி நேரம் அவைத்து மீட்டர்
எடுத்தார். எது அப்படி அவரைச் செல்லத்
துண்டியது என்ற தெரியவில்லை. ஒரு குய

வையில் அமையும் சிறிய காகம் திரும்பி
நிலையில் ஒரு காகம் போலும்திருந்து
அழங்க, புறப்பட்டிருக்கிறார். செல்லும்
வழியில் தன்விடமிருந்த குவானையை
ஆர்வத்தோடு பார்த்த ஒரு வயதானவருக்கு
அநிலையம், பணத்தையும் தந்திருக்கிறார்.
அந்த இவ்வை 'பொய்பொய்' வெண
அறுது விட்டதாம்.

"தானம் என் உடம் நல்லிக்கை
மணவியின் கையில் இருப் பன தாண்டவாதி
விட்டன. தீங்கம் கொடுத்த இந்த மீட்டர்
தான் எங்கள் உயிரைக் காப்பா போகிறது"
என்றதாம்.

மேலே மான், இதற்காகத்தான் என்னை
என்றும்காமம் இப்படி அவை வரைத்
தயா வன ஆசனியப்பட்டு இருக்கிறார்
ம்கையி இராமதானம்.

அவர் தீர்த்த மத்தினால் சொந்த தாட்
கனியே பலருக்கும் தான் தொடர்ந்தவர்
உடம் நல்ல கையாணையும், தோது விவாதி
கன் எம்மான் தீர்த்து விட்டதையும் மிகச்
சாதாரணமாகக் குறிப்பிட்டு 'எம்மான்
இராமதானம் அப்படிதான். 'இவன்' எதுவும்
செல்லவில்லை' என்பதாம்.

பாது புல்லிய பூமியில் அவைத்து
ஆதாமையால் பெற்ற ம்கையிதி காதலன்
காயும் ஆம்மான் திறவி அக்கேய
தங்கமா வார். அப்போதுதான் மாதலி
இங்கு வந்து சேர்ந்தார்.

மாதலி திருக்கையால் இவன் வலதி
வெய்மே விதனவாயால் உடவுள் பத்தி
மீருந்த இவன், வனக்கு என் இத்தத் துணியம்
தேர்ந்தது என்று காதலி இருக்கிறார். மான்
அமைதிக்காக மேலும் மேலும் வேலை
களைச் செல்லு கொண்டு, உடவுணைத் திய
வித்துக் கொண்டு இருத்திருக்கிறார். இவன்
வலதியேமே விதனவாயால் விட்ட நல்லு
உடைய துணியைக்கு ஏதேனும் பங்கம் வந்து
விடுமோ என்ற பங்கம் ஒரு பங்கம். எம்மா
மான் சேர்ந்து மீருந்த மான் போலாட்டத்
தின் இருந்த இந்த அபவையப் பென் வந்து
சான் அடைந்தது 'பப்பா' (அப்பா) என்று
மீர்கையிதின் இவரால் அழங்கப்பட்ட
ம்கையிதிதின் காமவயின். அன்று முதல்
இவரே குருவும், தெல்லுமும் ஆவார்.

'குருபத்தி' என்மத்தரு மிகச் சிறந்த
உதாமையாக வாழ்த்தவர் மாதலி.
அவருக்கு எம்மாமே பப்பாதான். நல்லது.
நிலை, உயர்ந்தது, தாழ்த்தது எம்மாமே
பப்பாதான். அவரின் துண்டுமே இவ்வை
என்று வாழ்த்தார். ஒரு சிவ்வன் எம்மான்
அமைதி குழங்கு குருபத்தியுடன் வாழ்த்
தான் வந்த நிலைக்கும் உயர்வான் என்று
வாழ்த்து காட்டினார். ம்கையி இராமதானம்
காடு, மணவகையில் அவைத்து பம்மான்
கன் கடும தான் புதிது பெற்ற ஆதாம அறு

பலங்களையும், குறுகிய நிகழ்வுகளையும் என்னை என்ற வாழ்த்து மாதாஜி வெகு எளிதாகப் பெற்று விட்டார். மாதாஜியின் ஆத்ம சாதனைகள் அற்புதமானவை. ஆனால் அவர் தன்னை என்றமே வெளிக் காட்டிய நிலை.

“எவ்வாறும் பட்டபாதான். அவர் சொல்லைத்தான் நான் சொல்கிறேன்” என்பார். ஸ்வாமிநிதியின் மறைவிற்குப் பின்னும் இதைத்தான் சொன்னாரே தவிர தன்னைக் குறு வந்தாற்றிய எவ்வாறும் அமைத்துக்

இராமநாதன், மாதாஜி இருவரின் சமாதிகளையும் கற்றிக் கற்றி வந்து ராமநாதம் ஜெயம் நடத்தினது. காலைய ஆறு மணி முதல் மாலை ஆறுமணி வரை இடைவிடாது அகண்ட ராமநாதம் பாடியானம். ஒய்வொரு நான் ஒய்வொருவர் சமாதிகளையும் கற்றி... அரைமணி நேரம் ஆனகம்... அரைமணி நேரம் பெய்சன் பாடுகிறார்கள். பல் வாய்க்கொண்ட தெடர்ந்து கேட்டுவரும் இந்த ராமநாதம் ஜெபத்தினால் கேட்டுக் கேட்டு அப்பெருக



கொண்ட நினைவு.

ஸ்வாமிநிதி திருவிய ஆனந்தானாம் மாதாஜியின் பெரும் குயற்சியால் அற்புதமானவடிவம் பெற்றது. இவர்களின் அருவாசியைப் பெற உலகெங்கும் இருந்து பக்தர்கள் வந்தனர். யோசி ராமஜோக் குமார் பல தடவை இங்கே வந்திருக்கிறார். பட்டா னவையே தன் குருவாகக் கொண்டார். வந்த வந்துதன்விடம் ஆகியேட்டாலும் ‘குறுகிய என்னுடைய தந்தையையும் பேசும் பார்’ என்பாராம். மதிய நேரங்களிலே ஆன்மாத் தியை நடக்கும் சந்தக்கக் கூட்டங்களிலே அமர்ந்து கொண்டு யோசி ஸ்வாமிநிதியிடம் உபதேசங்கள் பலவற்றைக் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்.

இப்படியப்பட்ட மரபிலே வந்து தன் குரு வாச பப்பா, மாதாஜி இருவரையும் ஏற்று அவர்களின் நிகழ்வுகளே என்னை என்ற வாழ் பலம் ஸ்வாமி சந்திரானந்தா ஸ்வாமி கள். காலையில் விஷ்ணு வைக்ஞராயத் துடன் ஆரம்பிக்கும் இந்த ஆன்மாத் தியை இவ்வு ஒன்பது மணிக்கு ஸ்வாமி களுக்கு ஆரம்பியுடன் நிறைவு பெறுகிறது. இடையே சந்தகம், சிதாபஜன், ஸ்வாமி இராமநாதன் அருள் மொழிகள், பழங்கள் என நிறைவு மண்டபத்தில் தொடர்ந்து நிகழ்ச்சிகள். மறுபுறம் உள் ஸ்வாமி



ரும் சொகு கொடியையும் கூட புனிதமாகி அந்தப் பிரதேசமே ஆத்ம நித்தனையில் மெய்நெய்யைச் செல்லு வகுகிறது. மெல் கிவிர்க்க வைக்கும் சூழ்நிலை அது....

“விஷ்ணு சந்திரி ஒன்றரை மணிக்கு முழிப்பு வரும். அதே ராமநாதம் பழுவை பாடும் குய்க்கக் கேட்கும். எனக்கு மட்டும் இல்லை. நிறைவு யோர் கேட்டு இருக்கிறார்கள்....”

என்று வலித்துக் கூறுகிறார் அப்பேர் ஸ்வாமிநிதியின் அடியாராக வாரும் ஸ்ரீராம் வரும் பக்தர்களுக்கு எம்மை காலை கில் ன, காப்பி, டபல், மதியம் சாப்பாடு, மீண்டும் மாலைகில் ன, காப்பி, இரவு உணவு..... தவிர கத்தமான தங்குபிடம்.

**எல்லா ஆரோக்கிய
பாணங்களுடைய
மங்கள் குழந்தைக்கு
ஊப்ச்சத்து
தருகின்றன.
எவ்வளவு என்பது
தான் கேள்வி?**



**சீரான
கொயி**
யுள்ளவரை
ஆரோக்கிய
பாணங்கள்
தான்
கொடுக்கும்
அதன்
கொள்கை

சத்துக்களை தருகின்றன
ஆனால் அது போதாது
குழியாக கொள்கைகள்
விளங்குகின்றன. அதன்
கொள்கை (கொயி) கொள்கை
உள்ள குழந்தை
ஆரோக்கியமாகவும் வளமாகவும்
வளம் தர. ஆரோக்கிய பாணம்
அதன் சந்திரியைத் தான்
அவ்வளவு

**அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
நெஸ்டே போனஸ்**
குழந்தை வளம் சந்திரியைத்



குழந்தைகளை கொள்கை
கொள்கை சந்திரியை
கொள்கை, தான் கொள்கை.
கொள்கை, கொள்கை
கொள்கை, கொள்கை
கொள்கை, கொள்கை
கொள்கை, கொள்கை

**கொள்கை கொள்கை
புரோட்டின் தருகிறது**
கொள்கை
கொள்கை
கொள்கை
கொள்கை

கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை

**கொள்கை கொள்கை, கொள்கை
கொள்கை**

கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை



கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை

கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை

**கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை**

கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை

**கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை**

கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை

கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை

**கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை**



கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை
கொள்கை கொள்கை கொள்கை

புதிய யுகத்தின் ஆரோக்கிய பாணம்.



பார்க் டவுன் பெனிட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம் துவக்கம் 1985
222, தெற்கு தங்காணல வீதி (முதல் மாடி), சென்னை - 600 003. போன்: 551676; 556354

நிதிப் புள்ளித் திட்டம்

60 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	5 ஆண்டு
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

மாத வட்டிக்கான செலவுகள் ஒவ்வாண்டியே கொடுக்கப்படும். உதாரணமாக 60 மாதங்களில் 2 மடங்காவிறது 90 மாதங்களில் 4 மடங்காவிறது.

வாங்கியது மாதந்தொகுதித் தொகைச் செலுத்த திட்டம் 15 ஆண்டுகள்

வாங்கிய தொகை	முதல் ஐந்தாம் ஆண்டு முடியில் கிடைக்கும் தொகை	இரண்டாம் ஐந்தாம் ஆண்டு முடியில் கிடைக்கும் தொகை	மூன்றாம் ஐந்தாம் ஆண்டு முடியில் கிடைக்கும் தொகை
ரூ. 8,250/-	ரூ. 8,000/-	ரூ. 8,000/-	ரூ. 88,250/-
ரூ. 12,540/-	ரூ. 12,000/-	ரூ. 12,000/-	ரூ. 122,540/-
ரூ. 25,280/-	ரூ. 24,000/-	ரூ. 24,000/-	ரூ. 245,280/-
ரூ. 50,360/-	ரூ. 45,000/-	ரூ. 45,000/-	ரூ. 450,360/-

சொத்துவிலைத் திட்டம்

ரூ. 100 - மட்டுமே முதலாகும் செலுத்தி 25 வருட முடியில் ரூ. 3,00,000 பெறலாம்.

பெயர்வாங்கித் தரத் திட்டம்

வியோதிகர், விதலவகர், வணமுற்றோர், உல்லி மற்றும் அறக்கட்டளை புகள் பெறலாம்

ரூ. 10,000/- மும் அதற்கு மேலும்	18 மாதங்கள்	வட்டி 19 1/8%
ரூ. 10,000/- க்கு கீழ்		வட்டி 18 1/8 %

பெக்கரிப் புள்ளித் திட்டம் - மாதம் ஒன்றுக்கு ரூ. 25/- க் ஆகச் செலுத்தும் செலுத்த சொந்தங்கள்

மாதம்	11	24	35	44	55	71	86
ரூ. 100	1,320	2,860	4,720	7,200	10,050	13,400	17,500

செலவக்களஞ்சியத் திட்டம் புள்ளித் திட்டம்

உதாரண குழந்தையைக் குழைவாக்க உள்ள ஆரம்பப் பள்ளி
ரூ. 7500/- ஆக செலுத்தி 10 வருட முடியில் ரூ. 1,25,000/- பெறலாம்
ரூ. 3000/- ஆக செலுத்தி 10 வருட முடியில் ரூ. 1,50,000/- பெறலாம்
செலியல் வசத்துகள் மீது 10% வட்டி

கூடணி	தனக்கான செலவு கட்டும் புகு ஆள் வசதிப்படும் சென்னை மாநகரில் உள்ள செலுத்துக்கள் போதுமா வசதிப்படும்.	வட்டி வீதம் ரூ. 1.65
-------	--	-------------------------

சொரவ ஆயோசகர் : (Friday Weekly Holiday) இயக்குனர் குழுத் தலைவர்:
P. பாலசுப்ரமணியம் B.Sc. R. விவேகானந்தன், B.Com.
குழந்தை அறங்காவலர் பங்குதாரர்களுக்கு மட்டுமே Business Hours : Week days 8.30 a.m.
அதற்குப் பின்னர் சென்னை - 2 to 12.30 p.m. & 2.00 p.m. to 6.00 p.m. Sunday 8.30 a.m. to 12 noon.
செலியல் செலுத்துக்கு வழிகாட்டி.

இப்படி மாபெரும் திரையாக்கத்தை கொஞ்
சளும் சலனையில்லாமல் நடத்தி வருகிறார்
ஸ்வாமி சக்கிதானந்தர்.

தன்னுடைய குரு இராமதாஸரும்,
மாதாஜியும் வாரும் வரை அவர்களுக்கு
அடியருக்கு அடியனாகப் பணி புரிந்தார்.
சிறுவயதிலேயே 'நான் எதற்குப் பிரித்
தேன்... இந்த உயிர் எதற்கு?' எனத் துடித் துடி
த்து உண்மையைத் தேடியதைத் தவிர
ஸ்வாமி. கோவமுத்தாரிலும், பின்னர் வட
இந்தியாவில் இராஜாவத்திலும் பணி புரிந்த
போதும் இதே நிலைமைதான். தன் உயிர்
பிரிசெல்லாம் பதிலை சவாமி இராம

வைத்துக் கொண்டார்களே பூத்யர்களான
யப்பாவும், மாதாஜியும்.

மகான்களான அவர்களின் கணிப்பு
தவறுமோ? ஸ்வாமிஜியின் தவ வாழ்க்கை
யின் தேறுஸ் அவர் முகத்திலே பொலிகிறது.
மற்றவருக்குக் கேட்டுமோ எளும் குரல்.
எப்போதும் எதிரே திர்ப்பவரிடம் தானினும்
சாலப் பரிவு. அத்தனைமையும் உணர்ந்து
தெளிந்து திற்கும் ஜானம். எனக்குத்தான்
வருத்தம்; கேட்டுவிட்டேன்.

"நம் பாரத பூமி புண்ணிய பூமி, மகான்
கள் இன்றும் வாழ்ந்து எங்களைப் புண்ணியப்
படுத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனா
ளும் இங்கு என் இத்தனை கொடுமைகள்,
அடிதடி, எண்ணடிகள்... அற்ப ஜீவிதம்
கள்..."

ஸ்வாமிஜி மென்மைவாகப் சிரித்தார்.
"எங்காவோ காரணத்தோடுதான் நடக்கும்.
என்ன காரணம்னு நமக்குத் தெரிவாமல்
இருக்கலாம். நம் சரித்திரத்தை நிரும்பிப்
பாருங்கள். நடந்த ஒய்வொரு திகழ்ச்சியும்
இறைவனின் திருவருள்படிதான் நடத்
திருக்கிறது.

ஒரு பெரிய கூட்டத்தின் நடுவிலே நாம்
இருக்கிறப்ப நம் கண்ணுக்குக் கற்றியிருக்கி



தாஸரைக் கண்ட
போது அடைந்தார். குருவின் கட்டளைப்
படி பின்னர் பண்ணை ஓகன் ரிஷிகேத்தில்
தனிமையில் கடும் தவத்தின் இருந்தார். தன்
குரு உபதேசித்த இராம நாமம் மட்டுமே
துணை. இப்படி வாழ்ந்த சவாமி பின்னர்
இராமதாஸர் அழைப்பினை ஏற்று பின்னும்
ஆன்மமீ நிரும்பினார். மனம் மட்டும் தான்
கடுமைத் தவம் புரிந்த ரிஷிகேத்தையே
தாடிக் கொண்டு இருந்தது. ஆனால் தங்க
ளுக்குப் பிறகு இந்தத் தெய்வீக குழையைத்
தொடர்ந்து தரக் கூடியவர் சச்சிதானந்தரே
வை உணர்ந்து தங்களுடனேயே தங்க

திறநு மட்டும் தான் தெரியும். அதை வெக்க
நாம் விமரிசனை பண்ணலாமோ? கூடாது.
அதுவே கூட்டத்தை நாம் மேலே இருந்து
பார்க்கும் போது முழக்க தெரியும். நிறைய
பல விஷயங்கள், பல மனிதர்கள் இருப்பது
தெரியும். அது போலத்தான் இதுவும். நாம்
ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்திலே இருக்
கிறோம். அதுக்குள்ள வாழ்ந்துவிட்டு
இறைவனின் திருவினையாடல்களை இது
தப்பி இது சின்னது சொல்ல வாமோ...?"

"... அப்படிக்கா நடப்பது எதுவுமே
தமக்கிடையவற்று இருக்க முடியுமோ?
அப்படி நம்மால் இருக்க முடிய

தத்தித்தத்தி நடந்தாவும் சாரியான பாதையில்.



விமோ மோட்டர் என்ஜினஸ்
விமோ டிரைவ் அண்ட் கன்ட்ரோலர்ஸ்
திரைக் கு. 50 மோ கு. 82 மோ கு. 90



பீப் பீப் இன்னிங்
கு. 135 மோ கு. 135
கு. 135



டபிள் குட்
டபிள் குட்
மோட்டர் என்ஜினஸ்
மோட்டர் என்ஜினஸ்
மோட்டர் என்ஜினஸ் கு. 200



மோட்டர் என்ஜினஸ்
மோட்டர் என்ஜினஸ்
மோட்டர் என்ஜினஸ் கு. 70



வினையாட்டு
கிடுப்பங்கள்

வினையாட்டு கிடுப்பங்கள் தன் கையில் எடுத்து
துடித்து விளையாடுவது இயல்பாக இருக்கிறது. இது கை
மேல் கை அடித்து விளையாடுவது கை உறுதியும்.
வினையாட்டு கிடுப்பங்கள் தன் கையில் எடுத்து
துடித்து விளையாடுவது கை உறுதியும்.
வினையாட்டு கிடுப்பங்கள் தன் கையில் எடுத்து
துடித்து விளையாடுவது கை உறுதியும்.

உங்கள் குழந்தையின் கைகளைப் பிடித்து
கைகள் பிடித்து விளையாடுவது கை உறுதியும்.

**"கூடுதல் எடையைக்
குறைத்தேன், வேறொரு
கிழப்பும் கின்றி!"**



**"காம்பளாஸுக்கு
நன்றி"**

எடையைக் குறைப்பதற்கு 'டெபிபர்'
செய்யலாம் ஆனால் அதே சமயம்
எட்டத்தே திறக்கக்கூடாது. பருவமீர்
என்பதால் திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு
உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான
அளவற்ற 23 திறப்புகளைத்
எட்டச் செய்துக்கொள்ள உருவியதால்
என்பதால். தினமும் காம்பளாஸ் பருவமீர்,
உலக ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவீர்.



23

நுண்ணு
சத்துக்களைக்
கிட்டி
விநியோகம்
புது உணவுத்
திறப்புகள்

காம்பளாஸ்®

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

மென்மையின் விருப்பம் மென்மையான உணர்வு

AMITY

TALC



“**மூட்**” “Mood” என்பதற்கு மனநிலை என்று அர்த்தம் சொல்வதாம். ஆனால் மூட் என்பது மனத்தின் மனநிலைகளில், நான் கனக்கிறேன், மாதக் கனக்கிறேன் என்று தன்மையைத் தெரிவித்துக் கொடுத்ததையே மாற்றியமைப்பது. மனநிலை என்பது அந்த அம்சத்தை வலியுறுத்துகிறதாதல் தெரியவில்லை. பாவனையில்லை. இப்போதைக்கு அதனே இருக்கட்டும்.

சந்தோஷமான மனநிலை இருந்தால் தன்மையுடன் அந்தச் சரி சொல் சொல்லாம். ஆனால் வகுத்தம், கவலை, கோபம், கோபம் போன்ற மனநிலைகள் கோபமானவை. அவற்றை உடனடியாகச் சரி சொல்வது அவசியம். அவற்றைப் போக்குவதற்கு மாசிடாமல் மனம் விட்டுப் போவது ஒரு தன்மை வழி. பல் சமயங்களில் நான் பேசுவதை அக்கறைபுடன் கேட்க ஆர்வம் காட்டும் பேசுவதாம். மருத்துவரிடம் போனால் அவர் மனதை அமைதிப் படுத்தி மருத்து, மனச் சோதனை தீர்க்க ஒரு மருத்து, சமயமான மருத்து ஒரு மருத்து



என்று எழுதித் தந்து விடுகிறார். ஆனால் காக மெய்க்காலையெல்லாம் மனநிலைகளாகச் சரி சொல்வது விட முடியாது. வேறிடம் மருத்துவனைச் சார்ந்ததால் வேண்டாத விவரங்கள் ஏற்படுத்தும், அடிமைப்படுத்தும், உடலில் தக்க பரவலும் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படலாம். ஆனால் மீள் வரும் உபாயங்களில் அந்தக் குறைபாடுகள் மிகுபடாது.

உத்பத்தி: மனநிலை சரிவாக இல்லாத போது அதை மாற்ற மூட்டுவதற்கு உத்பத்தி உத்பத்தி களைப் போல உத்பத்தி உத்பத்தி போல எதுவுமில்லை. சில பெண் மனைகள் “தான் தனிவாக உத்பத்தி போல செய்வதுமா” கிட்டைப் பெருக்கவும், கனக்கிறது, பாத்திரம் தேய்க்கிறது. இதெல்லாம் போதாது” என்று கேட்பார்கள். போதவே போதாது. அதை உத்பத்தி களை அல்ல, வெளும் கிட்டி வேண்டாம். உத்பத்தி களை எல்லாம் மெய் மூடிக் கீழ் மூடிக் கால்கு வேண்டும். வழக்கத்தை விட அதிகமான அளவில் கவனித்து அதிகமான ஆக்கினை உடலில் பரவி வேண்டும். இதன் படிபடவோ அடித்துக் கொள்ள

வகை விவகாரங்கள் பரம்பரையாக இருப்பதால் நிதர்நிதர் விவகார முறை. இத்தகைய விவகாரங்கள் அநாதைகளை மூலம், கடைகளிலும் பொருத்தவதன் மூலம் அநாதைகள், வாய்க்காலவர்கள், சிப்பந்திகள் ஆகியோரின் மன நிலையை உதரவழிப்படுத்த முடியும்.

தூக்கம் : தந்தை தந்தையின் உடலின் களைப்பு நீங்கி மனப்போர்வும், கவலையும் மாறவும். அத்துடன் தந்தையின் போது கவலையும் தொன்றியும் மனதுக்கு ஆறுதலாகிக்கும். கவலையின் தூக்கிப்பெருத்த தன் நிலைமைக்கு வரலாம் அல்லது வராமையிருக்கலாம். எப்படியிருந்தாலும் கவலையுக்கு ஒரு அமைதிப்படுத்துகிற குணம் உண்டு. அமைதி மன இறுக்கமடங்கும் திகழ்க்கொண்ட நினைத்து அவதரிக்காமல் படும் அழிச்சிவகாரம் பரம்பரையாக இருக்கிறது.



விடுவித்தல். தந்தையின் போது மனம் கவலையின் வாய் வாய் பிரச்சனைகளுக்கு விடை காணும் முயற்சி எவ் எடுப்படுகிறது. பிரச்சனை விவகார தாவிருத்த தான் ஒரு இரவுமேயே அந்தந்த நீயடி விடைத்து விடும். நாம் உன் விழித்து எழும் போது மனம் வேலாகித் தந்தைக்குத் துடனிருக்கும்.

உருப்படிவம் நித்தமனம் : எதிர் மனையாடும் குதர்க்கமாய்வும் நித்தமனம் வெட்டுகி விட வேர் தமது மன நிலைமையக் கொடுத்துக் கொள்வார்கள். முடியாத, தடைகூறு, விடைக்கூறு என்பன போன்ற வார்த்தைகளையே நிரும்பத் நிரும்பப் பரம்பரையாக இருக்கின்றன. அவர்களுடைய முகத்தில் சிரிப்பைப் பார்த்திருந்தே அபூர்வமாக இருக்கும். எதிராகி போகின் எந்தேனும், தன் பேசி வேலே தன்மீத்கொள்ளினால் ஆகியவை அவர்களைத் தவறாமலிருக்கும். தமது தோல்வி களுக்குப் பிறர் மீது பழி போடுவார்கள். ஏழாநா தாட்டுத் தாடி போலாவது பழிதான் உமத்தி விடுவார்கள்.

"உன்னை முடியும் தம்பி!" என்று மத்திரம் போவது நிரும்பத் நிரும்பத் கொள்வதே இத்தகையவர்களுக்கு மருத்து.

பயம், கவலை, தூக்கம் ஆகியவற்றால் பிடிக்கப்பட்டவர்கள் வாய் விட்டு அழுவது பரம்பரையாக இருந்து அங்குமே ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. "எனக்கு ஏன் இவ்வளவு அழுவது வகுவிதது? என் மூலம் உங்கள் நினைவாகவே பிடிப் பொருளே போகிருக்கிறது" என்று என்னைத் துக்கத்தே மேலும் வளர்த்துக் கொண்டு விடுவார்கள்.

ஆக்கபூர்வமான நித்தமனம், தமது தோல்விமீதிலும் ஒரு சிறிய சிறிய அளவுக்காவது காயத்தாகக் காண்பது, தன்மீடம் உன் துறை களைத் சிந்தித்து வேலி வெந்து மனைய கவப்பது ஆகியவையே இத்தகு தன்மை மருத்துகள். பிறகு உடைய நடவடிக்கைகளில் பங்கு கொண்டு, அவர்களுக்கு உதவி செய்வதன் மூலம் தன்மைப் பற்றிய மதிப்பை உயர்த்திக் கொள்ளுகிறார்கள். உத்தமர்கள் பிறருக்குப் பயம் உண்டு என்று அறித்து கொள்வதே ஒரு டானிக் மாதிரி. நீங்கள் ஒன்றும் உதவாக்கரை அல்ல. நீங்கள் ஒரு உருப் படிவம் மனத்தோன் என்று புரிந்து கொள்வதே உத்தமருடைய மன நிலையை மேல் படுத்தி விடும்.

-கே.என். சாமசுத்திரன்



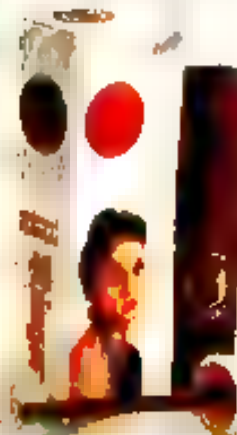
அழுகிறதில்லை குதர்க்கம் தான் மனம் கிணர்ந்து சிவ் மனம் அமைத்து கவத்து, மறு தான் இவ் மனத்தி மனத்தி வேல்கவத்து' சிந்திதல், வேலய நி மன கவம், மிகுதுவாகவம் இருக்கும். மனவு சிந்திதல் விவகாரது. சிவ், அபிமாதே அமைத்துப் சிந்தித்து விடுவதன், சிந்தித்து கம்பி, மன இருக்கு என்பதற்காக.

- பரம்பரி

தனிப்பட்ட எழில், தனிப்பட்ட அடையாளம்.



எத்தனையும் கருதிதான் நான்
மற்றவர்களைப் போல் அல்ல என்று
என் இருக்கக் கூடாது? என் மேல்
எனக்கு பெருமிதமே, என ஒவ்வொரு
கிரப்பத்தின் மேல் — சிங்கார்
கும்பம் மேல்



சிங்கார்
கும்பம்

ஒவ்வொரு அழகான
மங்கையின் அடையாளம்.



संस्कृतम् சமஸ்கிருதம்

தமிழ்நாடு & உத்தரம் பித்தூர் ஆகிய
மாநில அரசு நிர்வகிப்பில்

SANSKRIT THROUGH CORRESPONDENCE

சமஸ்கிருத சொல்லியல் இயற்றல் திட்டம் துவக்க ஆரம்ப வகுப்புகளில் 2ம், 3ஆம் வகுப்புகளில் தொடங்குகிறது.

தெரிவித்த வகைக்கு பங்குதாரர்கள் இலவசமாகப் பட்டணம் கட்டி ஒரு முறை துவக்க மூலம் ஆரம்பப்படும். நன்றாகக் கற்கும் இயல்பில் உள்ளவர்கள் மேலும் மேலும் சொல்லியல் திட்டம் தொடர்பாகத் தகவல்கள், பங்குதாரர்கள், பங்குதாரர்கள் துவக்க வகுப்புகளில் தொடங்கும் பங்குதாரர்கள் அனைவரும் தங்கள் சொந்த அலுவலகங்கள்.

இந்தியா-Indiastudies தொடர்பு இயற்றல் திட்டம். இந்தியா-Indiastudies தொடர்பு அனைவரும் தங்கள் பங்குதாரர்கள் துவக்க வகுப்புகளில் தொடங்கும் திட்டம்.

INDIANA SANSKRIT ACADEMY

C/o. INDIANA ACADEMY OF MANAGEMENT SCIENCES,
Post Box No. 1108, Bheshyasharu Road,
Coimbatore - 641 002, Tamil Nadu.

தொட்டால்.. தொடரும்.. இறுதி வரை.



ராஜீஸ்
இறுதிகாய்

கரையிற்பாடு • மாங்காய் • பூண்டு • தக்காளி • மிளகாய் • வெங்காயம்

Mrs : RAJAM CONDIMENTS, 24/1, SECOND LANE,
NORTH BOAG ROAD, T. NAGAR, MADRAS - 600 017
PHONE : 8252812

மேஷ ராசி:

அகவினி, பரணி, திருத் திணை 1 - ஆம் பாதம்.

கபஜிதந்திரி ஒன்று தடக் கும். அதை தடத்துவதற்குரிய நிதியும் கிடைக்கும். அரசுத் துறையில் பணிக்காக விண்ணப் பித்துள்ளவர்களுக்கு அதுதான் மான நிலையில் பதில் கரும் மும்பம் சாவி கொடுக்கத்தான் செய்கிறார். ஆனால் அதை அடைபத்தான் சற்று கிரமப்பி. வேண்டியிருக்கும். கற்றத்தானால் கழகங்கள் உதவுகிறது. நிதியுதவியும் கற்று விரிசல் ஏற்படும். எம் செய்வது? குற்றம் பார்க்கி கற்றியினையே. எவ்விதும் குடும்பத்தில் கருவான உதவியை நீடிக்கும். பரணி து. க. கிரத்தில் கிரந்த அரசியல்வாதி களுக்குத் தரணி ஆளுகின்ற தருதி வரும் எனத் தெரிவித்து எனவே பூதவிப் பிரமணம் செய்கு தவாராகவே இருக்க வாம். அதனால் உய்கன் மன நிலையையும் பாதிக்கும். துறையினருக்கு நல்லவொரு காயம். நன்றவு விட்டு விட வேண்டாம். பார்ப்பவர்களைப் பார்த்துக் கேட்பதைக் கேட்டு விடுங்கள். வெற்றி உய்களுக்கு. வீடு விற்கவும். வாங்கவும் யோகம் உண்டு. பி. வும் வேண்டிய ஒருவரால் மனம் சந்தாவித்திரு இ. குண்டு. உய்கனது உபா சனா குறித்தியை உளமான வேண்டுங்கள். பணியி லும் இடத்தில் பிரச்சனை ஏற்பட வழி இல்லை. மாணவர்களுக்கு எதிர் பார்த்த கல்லறிகளில் இடம் கிடைக்கும். அதை காது பணத்தை நம்பியும் கொடுத்து விடா தீர்க்க. வாரி விவை கொடுத்து வாங்கிய நிலை கைய அடைந்து வரும் விர்கள்.

சிங்க ராசி:

திருத்திணை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி

சுமாரப் பதார்த்தம்

26, 27, 28



மிருகசிறீஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

விண்ணப்படி துறையுத் துறையுக் கிழங்குகளில் வெற்றியடைந்து பிடுங்கிகள். காலம் கணித்து யத்துவனது. தங்கு பவம் பிடுங்கி கொள்ளுங்கள். இது பத்துதரவிளக்கும் பொருத் தும். பங்கு மார்க்கெட்டில் எந்தியமாக துறையலாம். இதுவரை இருந்த நிலை மாறிவிட்டது. உய்கக்குறை யால் கல்லதொரு வாய்ப் பினை இழக்க நேரிடலாம். மாநகரில் பிற்பகுதியில் தன யாரும் உண்டு. கபஜிதந்திரி புன்று நிகழும். அது திரு மணமாகவே கூட இருக்க வாம். வீடு அல்லது பிதுரை விடு சொத்து ஒன்றை விற்க வேண்டி வரும். அதனால் ஆதாரம் உண்டு. ஆனால் இது விஷயத்தில் தெருவிட உதவு புன்று பணவாக மாறும். புனை நடிக்ககளியிருத்து உய்பர் கட்டார் வரை உள்ள அனைவருக்குமே அமோக ரவாகலாம். ஆனால் திருக்கி. கொஷத்திற்கு ஆனாக வேண்டியிருக்கும். கல்லதொரு மாத மாணாதுமே க. ச. ச. ம. த. த. உய்கன். ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இவ்வொய் னவியும். உய்கன் தாக்கே உய்கன் செய்வாக்கிற்குக் காரணமாகும். பிரிவினைக் கும் வாய்ப்பு உண்டு. இது கூட்டு விவாபாத்திலும் ஏற்படலாம். குடும்பத் திலும் நிகழலாம். குரு பார்ப்பதால் கோடி தொகை நிலத்தி உண்டு. எனவே வீண் குழப்பத் திற்கு இடம் தர வேண் டாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசிறீஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவா திணை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

வதார்த்தமாகக் கூற வேண்டுமானால் இத் த னகத்தில் எந்தப் புதுப் பணியும் தொடர முடியா



ஒருநாள், காவல டிபாண்டாகக் கொண்டு
கட்டை செவ்வப் போஸ், பூணைக் குவறையிலே
வெறிய மாய எதிரிவிட்டது. வடாம் சேனாசக
யால் ஒரு துடிக்கா நோன்றியது. உயிர், பந்தா
யினகால், பெருங்காவல் இவற்றை விழுந்தாக
அனாதைப் பிறிது சேனத்தையும் வெறிய மாவில்
கலந்து விட்டேன். சம்பாத்தி மிரல்வளில் மாய
உருக்கவடகளை இரு பாவியில் பெய்ப்புகளாக
கொயில் கலந்து அழுத்தி அப்பாவக்களாகி
இரவில் கிண்கிணிக்கடித்தும் பாவில் கொள்
வீதியை காவ கலத்தேன். பெய்சித்துச் சாப்பிட்டால், எதிர்விருத்தியில்
விற்றும் பெயிவ அப்பாவப் போஸ் கலையோ கலைய.

- செ. துலதா

பதில் பாவியில்தான். உயிர்சுத்தி ஒன்றில்
உய்க்குக்கு வல்கிராபரண லாபமுண்டு.
கோர்ட்டுவிவகாரம்வெற்றியுட்புறமாயும்.
அநனால் தனயாபமோ, விடுதல், தியமோ
விடைக்கும். இருப்பினும் அலுவலகங்
கையில் பணிபுரிபவர்கள், வல்கி ஊழியர்கள்,
மற்றும் உயிர் பதவியில் உள்ளவர்கள்
எச்சரிக்கையுடன் பணிபுரிவது நல்லது.
அவர்களியமும், கவனக்குறையும் உய்க்குக்
குக் கிற தொல்லைகளைத் தரலாம். வாக
வள்களை கவந்திருப்பவர்கள் கூட காவல்
துறையிடம் செல்வ வேண்டிய நிலை எந்
படலாம். மற்றபடி எரிபொருள் துறை,
இரளாவனத் துறை, பக்கு மார்க்கெட் இவை
களைச் சார்ந்தவர்களுக்குக் கிற ஆதாயம்
தரக்கூடிய மாதம். வரவும் உண்டு. அதை
மீறிய செவவுக்கும் வழி உண்டு. திட்ட
மிட்டுச் செயல்படுதலே தகுந்த பரிசாரம்.
கதிரவனை முறைப்படி நிபாணம் செய்தால்
கவனவகை விலகும். குழந்தைகள் நலம்
தங்கு அமைமயம்.

கடக ராசி :

புனிதமே 6 - ஆம் பாதம், பூசம்,
ஆசியலம்.

இடமாற்றத்திற்கு இடம் உண்டு. அது
பதவி உயர்வின் காரணமாகவும் ஏற்பட
லாம். அல்லது மேலதிகாரிகளின் நிர்ப்பத்
தம் காரணமாகவும் கூட இருக்கலாம்.
அத்துடன் தனலாபம் ஏற்படுவது சிரமமே.
எவ்விதும் கவிரவாய் கவலாண்டு. நாம்
பதவிய உறவிதும். குடும்ப வர்த்தக
விலும் குதகவத்திற்குப் பஞ்சமேயினது.
ஆரம்பத்திலே சற்றுச் சிரமமாகத் தெரியும்
குழந்தைவ படிப்படியாக மாறி, கடின
நிலைக்கு வந்து விடும். கவனஞர்க்கும்,
படத்துறையினரும் தவலைபத்தை அடை.

வரி, சமூக சேவையாக, அரசியல்வாதிகள்,
மற்றும் ஆன்மீகத் துறையினர் கறுகறுப்பாக
இவர்க் வேண்டிய நிலை தீடிக்கும்.
வெளியூர்ப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படும்.
தொயர்கள் உடய்நிலை சற்று பாதிக்கப்பட
லாம். கணபதி நேறாமல், தவக்கிரை
நேறாமல் விட்டில் செயல்படும். இவ்வாத
வர்கள் அவ்வாறு நேறாமல் செய்யும் பொது
இடங்களில் சென்று கவந்து கொள்ளலாம்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூசம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.
மாநத்தின் முற்பகுதி மயிற்சினைபத்
தருவிற்ற நிலைமை உருவாக்கும். எனவே
அச் சமயம் எந்தப் புதுத் தொழிலையும்
தொடங்கலாம். மாணவர்களுக்கு எதிர்
பார்த்தபடி, கவனவர்களுக்கு இடம் கிடைக்
கும். வெளியூர்ப் வாய்ப்பினை எதிர்பார்த்த
தவர்களுக்கு வெற்றி உண்டு. இதுவரை
தொல்லை கொடுத்த விருதிகள்க் தானா
கலே விவகி விடுவர். பதவி உயர்வோ,
பட்டமோ கிடைக்கும். அரசியல்வாதி
களுக்கு எதிர்பார்த்த வெற்றி, அல்லது
அமைச்சர் பதவி கிடைக்கும். தவ்வொரு
கவகட்டம். மாநத்தின் பிற்பகுதி சற்றுச் சஞ்
வத்ததைத் தரலாம். அது நகரத்தின் உடய்
நிலை பற்றிக் கூட இருக்கலாம். குழந்
தைகளில் நலம் தன்றாக இருக்கும். எவ்
விதும் தாம்பத்திச் உறவில், ஒரு பெய்வளிக்
காரணமாகச் சற்று விரிசல் ஏற்பட்டுச்
சரிவாகும் நிலை தெரிகிறது. அத்தப் பெண்
மணி தரவாகவும் இருக்கலாம். சேனாநி
யாகக் கூட இருக்கலாம். அல்லது வேறு
இன, மத, மொழிப் பெண்ணாகவும் இருக்க
லாம். எனவே ஆதர்பதேவனைத் நிபாணம்
செய்யுங்கள். அனாதைத் தடக்கங்களும்
அழிந்து விடும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஞாயிறம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

செய்வாள், நெடு தவிர மற்ற அனைத்துக் கொள்கையும் அநுபந்தமான நிலையில் இருப்பதால் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இது வரை இருந்த இன்னங்கள் விலகும். எந்திரம் வெற்றி, எப்படியும் மயிற்சி என்ற நிலை தீங்கும். புதுத் தொழில்மனோ, பதவி உயர்வோ, அல்லது பணி ஒன்றில் சேர்வதோ போன்ற எதுவானாலும் எண்ணியபடி அடைய வரும். கபலிசுந்திரன் தடக்கும். புதுமனை புதுவிழா, திருமணம், காதலி விழா என ஏதோ ஒன்று உறவினர்களைக் கூட்டுவிக்கும், இந்த அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சற்று ஒய்வு எடுப்பது நல்லது. இனங்காணல் வெளியிலோ, பட்டப் பகலிலோ சூடடையிட்டுச் செய்வ வேண்டாம். மற்றபடி நல்ல தொகு மாதம். எந்தமறவினக்கும் ஏற்றம் தருகின்ற சூழ்நிலை மாதம் பூராவும் நிலவுகிறது. எனவே நன்கு பண்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கொக்கைப் போல வாய்ப்பைப் பாய்ப்படுத்துவது உங்களை கைவிடாதான் உங்கள்து. எனினும் தாழ்த்திகள் சரியாக அமைவாதவர்களுக்கு ஏதாவது ஒருவிதத்தில் தொய்வை இருக்கும். பொருளாதாரத்தின்பாலும் ஏற்படும்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், கனாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிதாசன் ஆட்சியில் இருப்பதால் குடும்பச் சூழ்நிலை நன்றாக இருக்கும். குழந்தைகளின் கல்விக்காக செலவும் எந்த முயற்சியும் வெற்றியை அளிக்கும். பூரீகக் கொத்து பற்றி வியலக்கூர் நீர்த்த நனவாயம் விடைக் வாய்ப்பு இருக்கிறது அம்

லது உலகம் பங்குக்கு விட்டு மனை அம்மது நிலம் விடைக்கும். எனினும் மறைமுகமான எதிரிகளால் சிறு சிறு தொல்லைகள் ஏற்படலாம். பதவி உயர்வு ஒன்று வருவதைத் தடுப்பதற்குத் திரை மறைவில் சூழ்ச்சி செய்பவர்களை இளம் கண்ணு இருக்கிறீர்கள். அதற்கெற்ப நடத்து கொள்ளும் ஆற்றலும் உங்களுக்குக் விடைக்கும். வெளிநாட்டுத் தொடர்பினால் சூதாயம் ஏற்படும். பெண் கைகடன் வாங்குகிறீர்கள். அல்லது அடகுக் கடை யிறிடுத்து பீட்பீர்கள். சூவங்குமின் தொத்திரம் தெரித்தவர்கள் மனம் விட்டுப் பரளையணம் செய்வது நல்லது.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுரம், கேட்டை -

தாய்மாமம் அல்லது மூத்த சகோதரத்தால் இயாபம் உண்டு. மாணவ மாணவி யர்களுக்குப் புதனின் வரட்சாப் பரிபூரணமாக உண்டு. குழுவின் அருளால் புத்திரி களின் உயிர் விஷயமாக உவமை தேவை யில்லை. வெளிநாட்டிலிருந்து எதிராளிக் கும் சென்றி இயாபகமாக வரும். வீட்டும் பக மாடு இருந்து. அது உன்று ஒன்றைப் பெறும் நிலையிலிருந்தால் சேக்கனறபே பெறும் நிலை. இதைக் கைவருள்களும், ஆன்மீகத் துறவிகளும் பாராட்டப்பெறுவர். மற்றபடி இதர நிகழ்ச்சிகள் உதவும் நிலை யில் இல்லை. எனவே புதுத் திட்டங்களைப் பற்றிய முயற்சிகளையே சற்று நிறுத்தி வைப்பது நல்லது. ஏமாற்றம், அல்லது ஏமாற்றப் படும், வாய் கொடுத்து வம்பில் மாட்டிக் கொள்ளுதல் போன்றவைகளுக்கு வாய்ப்பு இருப்பதால் எந்திரம் நிதானம், எப்பொழுதும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படும் என்க பதைப் பின்பற்றுகங்கள். இது எய்வாற் றுறவினருக்குமே பொருத்தும். செயலினம் கட்டுக் கூடக்காமல் போவதால். எனவே நிலைமைக்கு ஏற்ப செயல்படுங்கள்.

கார்ட்டை ஆஸ்பிரில் வைத்து எடுத்து,

மாமபோல் அளர்த்து, அத்துடன்

பால், சர்க்கரை, டால்டா அல்லது

நெய் கூற்றிக் கிளறி சிறிது எசென்ஸ்

லிட்டால் போதும். சூப்பர்ப். அல்லா

பதமோ, அல்லது பர்பி பதமோ

செய்யலாம்.

- பார்வதி





சாரம்பாசில் இரண்டு, மூன்று தங்காளியைப்
மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து விடுங்கள்.
நிறமும், மணமும் கிடைக்கும்.

- பாய்வுதி

வரைய எதிர்பார்த்து, எந்தச் செலவையும்
செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. கூடிய
மட்டும் வீட்டில் விஷ்ணுசகஸ்ரநாமம் அங்
கது "ஆதித்ய ஹிருதயம்" படிப்பது, அங்
கது சொல்லிக் கேட்பது நல்லது. பொரு
ளாதாரம், உடம்பத்தை இலவகையாகப்
பொறுத்து ஏற்றத்தாழ்வு மிக்க மாநம்.
குடும்பத்தில் ஒரு பெண்ணை மன அமை
திவை இழக்க வேண்டிய வரலாம்.

தனுசு சாதி :

மூலம், பூரடம், உத்திராடம் 1 - ஆம்
பாதம்.

நிருக்கணிதப்படி பெயர்ந்த சனீஸ்வரன்
ஒருவரை உங்களுக்குப் பவவிதந்திரம்
வெற்றியைத் தேடித் தரும் நிதையாகப்
இருக்கிறார். மற்ற விரகங்கள் அனைத்துமே
மாறுபட்ட சூழ்நிலையாகியதால் சந்தர்ப்பிகள்
தவ. அதனால் மனதில் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டா
கலாம். அத்தகைய நிதய நீங்கள் வகிக்கும்
பதவியில் எதிர்பார்த்த உயர்வு ஒன்று வரத்
தாமதமாகவாத முன்னிட்டும் கூட ஏற்பட
லாம். எனினும் வெற்றியைச் சொடுக்கும்
பொறுப்பு சனீஸ்வரனுக்கு இருப்பதால்
கவனத்தை விடுங்கள். இந்த நிதய அர
சியல்வாழ்க்கைக்கும், மற்றும் பெரிய
தொழில் நிலையங்களில் பணிபுரியும்
மேலதிகாரிகளுக்கும் அரகப் பணிசில் எதி
துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் கூட ஏற்
படும். குடும்பத்தில் அமைதி குறையும்.
பொருளாதார நிலையும் கூட நெருக்கடி
யுடன் காணப்படுகிறது. அனுபவித்துக்
கழிக்க வேண்டிய மாநம்.

மகர சாதி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள்.
திருவோணம், அபிசிடம் 1, 2 - ஆம்
பாதங்கள்.

மகர சாதிக்காரர்களுக்கு இந்த மாநம்
முழுவதும் நன்மைவைத் தருகையதாக
அமையும். அதனால் புதுமுயற்சிகளுக்கும்,
தொழில் வய்றாணர்களுக்கும், ஆயோசனை
களுக்கும் ஏற்பட்ட மயவு இருக்கும். பதவி
இழந்தவர்கள் பதவியை மீண்டும் பெறு

வார்கள். இது அரசியல்வாழ்க்கைக்கும்,
அரகப் பணியாளர்களுக்கும் பொருத்தும்.
தனவாபம் உண்டு. உக்கிரணம் களமும்
உண்டு. வீடும் கிடைக்கும். வெற்றி தடை
போட வேண்டிய காலம். எனவே இந்த
இராகிக்காரர்கள் இதுவரை நிறுத்தி வைத்
திருத்த எந்த முயற்சியையும் தங்கு தொடர
லாம். தனது உறுதியும், சகிப்பு உறுதியும்
காட்டி வெற்றிக் களியைப் பறிக்க இருக்
கிறீர்கள். எதிர்பார்த்தவர்களால் உதவியும்,
உங்களைத் தேடி வரும். இராகிதாநம் இரண்
டில் இருந்தாலும் இன்னங்கள் ஏற்படாத
வாறு சூழகவரால் காப்பாற்ற இருக்கிறார்.
பீய் என்ன! ஜமாயக்க வேண்டியதுதான்.
அடிமட்டத்தில் உண் செய்வாய் சிரமத்தைத்
தராமல் இருக்க அங்காரகனையும் அவனது
அபிதேவனதயான முருகனையும் மனதார
வேண்டுகள். சிரமங்கள் அகன்று அமைதி
உண்டாகும்.

கும்ப சாதி :

அபிசிடம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம்,
பூரடாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராகிதாநம் ஆட்சியில் இருப்பதி
னால் தொழில் துறையினர்க்கு ஏற்றம்
உண்டு. ஆனினும் மாநத்தில் முற்பகுதியில்
மற்ற விரகங்கள் அனுபவமான நிலையில்
இய்தவை. நிற்பகுதியில் சூழ்நிலைகள் தனவா
பமும், ஆரோக்கியமும், எதிர்பார்த்த பதவி
மாற்றமும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எனி
னும் செய்வாய் உடம்பநிலையைப் பாதிக்க
லாம். எப்படி இருப்பினும் உக்கிரணம்
தாணமும், செய்வாக்கும் முறையாகக்
காப்பாற்றப்படுமும். 7/8வாசி என்ற பவத்திற்கு
ஆகாச வேண்டியதில்லை. தனதுகித் தங்கு
அமைத்தவர்கள் மேல்நிலையை எதிர்
பார்த்தபடி அடைந்திட முடியும். இந்த சாதி
யின் நட்சத்திரங்களில் நேர்த்தவர்கள் சற்று
வையத்தை அடைவ வேண்டியிருக்கும்.
சனீஸ்வரன் சந்திரசிரத்ததாரன் மற்றும் கதரி
ணை மந்திரத்ததாரன் நெயிப்பது நல்லது.
நவ தவயர்களைத் திருப்பிபடுத்த கவனி,
நவக்கிரகம் அல்லது கதர்ணை நேரமாம்
செய்வாயம். ஸ்தித்திய தாரகயண விசத்
தைக் கொண்டாடணம்.



பூட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரா
பாதி, ரோஷி.

இந்த இராசிக் காரணங்களுக்குக் குருவின்
பார்வை உண்டு. தொஷபரிசாரமும் உண்டு.
அத்துடன் குடும்ப உத்திரவரமும் உத்திரவரமும்
உத்திரவரமும் தருவார். அங்காரகனாக ஒரு
வீடு. மனை வரங்கும் போகும் உண்டு.
இதற்குக் கக்கிரவரமும் உதவுகிறார். விரவம்
சனியினால் சந்துப் பொருள்களால் தெருக்கை
ஏற்படும். நிதி உதவிக் குருவரை தா.
வேண்டி இருக்கும். இந்த முயற்சியின்

வெற்றி உண்டு. இதுவரை இருந்த தெருக்
கைகள் குகைத்து மனதில் அமைதி நிலவும்.
மனைப் பற்றியோ அல்லது உறவினர்
ஒருவரைப் பற்றியோ கவனவழிக்கும்.
அது விவரவிய் குணமாகும். வங்கியில்
பணிபுரியுபவர்கள் கவனத்துடன் நடந்து
கொள்வதுடன். இதுவரை இருந்த இய
லையை தொடர நிலாபயமில்லை. அக்டோப
ருக்கு மேல் தயையதொரு கால கட்டம் ஆரம்
பம். கவனமனை விடுங்கள். உறவினர் ஒருவ
ரால் சந்து தொல்லைகள் ஏற்பட்டு விவரமும்.
செய்யுதல் நேரமாம் செய்வது தயையது.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

விலாண்டியும், வொங்குகிரியும்...

ஒரு தலை நகரமாய்த் தொடங்கிப்
பிரியும் இரு தலைப்புகள்.

விவாண்டி, சென்னை நகரில் சென்னை நகரிலிருந்து
மோகனநகரம் போல் உயர்ந்த மோகனம் சென்னை.
ஒன்றும் தொடங்கும் இரண்டாம் நேரப்படுவதோ அல்ல
கனம் தலைப்புகள்.

சென்னை நகரில் தலைப்பு அல்ல பார்ட்டிஸ் தொடங்கியதில்
அதே பார்ட்டிஸ் அல்லவென்று விவாண்டி சென்னை தலைப்பு
பார்ட்டிஸிலிருந்து முற்றும் மாறுபட்டதாக உருவாகிறது. ஆம்.
ஒரு தலை நகரமாய்த் தொடங்கிப் பிரியும் இரு தலைப்புகள்.

இது போன்ற பல தலைநகரங்கள் அடங்கிய காலத்திலிருந்து
தெற்கு "சம்பா" - போக்சம்பா, சம்பாபுரி,
விவாண்டி, சென்னை நகர, தென்னை, காஞ்சிபுரம் மற்றும்
ஒரீசனா சிங்க, சம்பாபுரி பார்ட்டிஸான காலத்திலிருந்து
வகைகளும் காட்சியின் இருக்கின்றன.



CHAMPA

SAREES

● 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99, 101, 103, 105, 107, 109, 111, 113, 115, 117, 119, 121, 123, 125, 127, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 141, 143, 145, 147, 149, 151, 153, 155, 157, 159, 161, 163, 165, 167, 169, 171, 173, 175, 177, 179, 181, 183, 185, 187, 189, 191, 193, 195, 197, 199, 201, 203, 205, 207, 209, 211, 213, 215, 217, 219, 221, 223, 225, 227, 229, 231, 233, 235, 237, 239, 241, 243, 245, 247, 249, 251, 253, 255, 257, 259, 261, 263, 265, 267, 269, 271, 273, 275, 277, 279, 281, 283, 285, 287, 289, 291, 293, 295, 297, 299, 301, 303, 305, 307, 309, 311, 313, 315, 317, 319, 321, 323, 325, 327, 329, 331, 333, 335, 337, 339, 341, 343, 345, 347, 349, 351, 353, 355, 357, 359, 361, 363, 365, 367, 369, 371, 373, 375, 377, 379, 381, 383, 385, 387, 389, 391, 393, 395, 397, 399, 401, 403, 405, 407, 409, 411, 413, 415, 417, 419, 421, 423, 425, 427, 429, 431, 433, 435, 437, 439, 441, 443, 445, 447, 449, 451, 453, 455, 457, 459, 461, 463, 465, 467, 469, 471, 473, 475, 477, 479, 481, 483, 485, 487, 489, 491, 493, 495, 497, 499, 501, 503, 505, 507, 509, 511, 513, 515, 517, 519, 521, 523, 525, 527, 529, 531, 533, 535, 537, 539, 541, 543, 545, 547, 549, 551, 553, 555, 557, 559, 561, 563, 565, 567, 569, 571, 573, 575, 577, 579, 581, 583, 585, 587, 589, 591, 593, 595, 597, 599, 601, 603, 605, 607, 609, 611, 613, 615, 617, 619, 621, 623, 625, 627, 629, 631, 633, 635, 637, 639, 641, 643, 645, 647, 649, 651, 653, 655, 657, 659, 661, 663, 665, 667, 669, 671, 673, 675, 677, 679, 681, 683, 685, 687, 689, 691, 693, 695, 697, 699, 701, 703, 705, 707, 709, 711, 713, 715, 717, 719, 721, 723, 725, 727, 729, 731, 733, 735, 737, 739, 741, 743, 745, 747, 749, 751, 753, 755, 757, 759, 761, 763, 765, 767, 769, 771, 773, 775, 777, 779, 781, 783, 785, 787, 789, 791, 793, 795, 797, 799, 801, 803, 805, 807, 809, 811, 813, 815, 817, 819, 821, 823, 825, 827, 829, 831, 833, 835, 837, 839, 841, 843, 845, 847, 849, 851, 853, 855, 857, 859, 861, 863, 865, 867, 869, 871, 873, 875, 877, 879, 881, 883, 885, 887, 889, 891, 893, 895, 897, 899, 901, 903, 905, 907, 909, 911, 913, 915, 917, 919, 921, 923, 925, 927, 929, 931, 933, 935, 937, 939, 941, 943, 945, 947, 949, 951, 953, 955, 957, 959, 961, 963, 965, 967, 969, 971, 973, 975, 977, 979, 981, 983, 985, 987, 989, 991, 993, 995, 997, 999, 1001, 1003, 1005, 1007, 1009, 1011, 1013, 1015, 1017, 1019, 1021, 1023, 1025, 1027, 1029, 1031, 1033, 1035, 1037, 1039, 1041, 1043, 1045, 1047, 1049, 1051, 1053, 1055, 1057, 1059, 1061, 1063, 1065, 1067, 1069, 1071, 1073, 1075, 1077, 1079, 1081, 1083, 1085, 1087, 1089, 1091, 1093, 1095, 1097, 1099, 1101, 1103, 1105, 1107, 1109, 1111, 1113, 1115, 1117, 1119, 1121, 1123, 1125, 1127, 1129, 1131, 1133, 1135, 1137, 1139, 1141, 1143, 1145, 1147, 1149, 1151, 1153, 1155, 1157, 1159, 1161, 1163, 1165, 1167, 1169, 1171, 1173, 1175, 1177, 1179, 1181, 1183, 1185, 1187, 1189, 1191, 1193, 1195, 1197, 1199, 1201, 1203, 1205, 1207, 1209, 1211, 1213, 1215, 1217, 1219, 1221, 1223, 1225, 1227, 1229, 1231, 1233, 1235, 1237, 1239, 1241, 1243, 1245, 1247, 1249, 1251, 1253, 1255, 1257, 1259, 1261, 1263, 1265, 1267, 1269, 1271, 1273, 1275, 1277, 1279, 1281, 1283, 1285, 1287, 1289, 1291, 1293, 1295, 1297, 1299, 1301, 1303, 1305, 1307, 1309, 1311, 1313, 1315, 1317, 1319, 1321, 1323, 1325, 1327, 1329, 1331, 1333, 1335, 1337, 1339, 1341, 1343, 1345, 1347, 1349, 1351, 1353, 1355, 1357, 1359, 1361, 1363, 1365, 1367, 1369, 1371, 1373, 1375, 1377, 1379, 1381, 1383, 1385, 1387, 1389, 1391, 1393, 1395, 1397, 1399, 1401, 1403, 1405, 1407, 1409, 1411, 1413, 1415, 1417, 1419, 1421, 1423, 1425, 1427, 1429, 1431, 1433, 1435, 1437, 1439, 1441, 1443, 1445, 1447, 1449, 1451, 1453, 1455, 1457, 1459, 1461, 1463, 1465, 1467, 1469, 1471, 1473, 1475, 1477, 1479, 1481, 1483, 1485, 1487, 1489, 1491, 1493, 1495, 1497, 1499, 1501, 1503, 1505, 1507, 1509, 1511, 1513, 1515, 1517, 1519, 1521, 1523, 1525, 1527, 1529, 1531, 1533, 1535, 1537, 1539, 1541, 1543, 1545, 1547, 1549, 1551, 1553, 1555, 1557, 1559, 1561, 1563, 1565, 1567, 1569, 1571, 1573, 1575, 1577, 1579, 1581, 1583, 1585, 1587, 1589, 1591, 1593, 1595, 1597, 1599, 1601, 1603, 1605, 1607, 1609, 1611, 1613, 1615, 1617, 1619, 1621, 1623, 1625, 1627, 1629, 1631, 1633, 1635, 1637, 1639, 1641, 1643, 1645, 1647, 1649, 1651, 1653, 1655, 1657, 1659, 1661, 1663, 1665, 1667, 1669, 1671, 1673, 1675, 1677, 1679, 1681, 1683, 1685, 1687, 1689, 1691, 1693, 1695, 1697, 1699, 1701, 1703, 1705, 1707, 1709, 1711, 1713, 1715, 1717, 1719, 1721, 1723, 1725, 1727, 1729, 1731, 1733, 1735, 1737, 1739, 1741, 1743, 1745, 1747, 1749, 1751, 1753, 1755, 1757, 1759, 1761, 1763, 1765, 1767, 1769, 1771, 1773, 1775, 1777, 1779, 1781, 1783, 1785, 1787, 1789, 1791, 1793, 1795, 1797, 1799, 1801, 1803, 1805, 1807, 1809, 1811, 1813, 1815, 1817, 1819, 1821, 1823, 1825, 1827, 1829, 1831, 1833, 1835, 1837, 1839, 1841, 1843, 1845, 1847, 1849, 1851, 1853, 1855, 1857, 1859, 1861, 1863, 1865, 1867, 1869, 1871, 1873, 1875, 1877, 1879, 1881, 1883, 1885, 1887, 1889, 1891, 1893, 1895, 1897, 1899, 1901, 1903, 1905, 1907, 1909, 1911, 1913, 1915, 1917, 1919, 1921, 1923, 1925, 1927, 1929, 1931, 1933, 1935, 1937, 1939, 1941, 1943, 1945, 1947, 1949, 1951, 1953, 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973, 1975, 1977, 1979, 1981, 1983, 1985, 1987, 1989, 1991, 1993, 1995, 1997, 1999, 2001, 2003, 2005, 2007, 2009, 2011, 2013, 2015, 2017, 2019, 2021, 2023, 2025, 2027, 2029, 2031, 2033, 2035, 2037, 2039, 2041, 2043, 2045, 2047, 2049, 2051, 2053, 2055, 2057, 2059, 2061, 2063, 2065, 2067, 2069, 2071, 2073, 2075, 2077, 2079, 2081, 2083, 2085, 2087, 2089, 2091, 2093, 2095, 2097, 2099, 2101, 2103, 2105, 2107, 2109, 2111, 2113, 2115, 2117, 2119, 2121, 2123, 2125, 2127, 2129, 2131, 2133, 2135, 2137, 2139, 2141, 2143, 2145, 2147, 2149, 2151, 2153, 2155, 2157, 2159, 2161, 2163, 2165, 2167, 2169, 2171, 2173, 2175, 2177, 2179, 2181, 2183, 2185, 2187, 2189, 2191, 2193, 2195, 2197, 2199, 2201, 2203, 2205, 2207, 2209, 2211, 2213, 2215, 2217, 2219, 2221, 2223, 2225, 2227, 2229, 2231, 2233, 2235, 2237, 2239, 2241, 2243, 2245, 2247, 2249, 2251, 2253, 2255, 2257, 2259, 2261, 2263, 2265, 2267, 2269, 2271, 2273, 2275, 2277, 2279, 2281, 2283, 2285, 2287, 2289, 2291, 2293, 2295, 2297, 2299, 2301, 2303, 2305, 2307, 2309, 2311, 2313, 2315, 2317, 2319, 2321, 2323, 2325, 2327, 2329, 2331, 2333, 2335, 2337, 2339, 2341, 2343, 2345, 2347, 2349, 2351, 2353, 2355, 2357, 2359, 2361, 2363, 2365, 2367, 2369, 2371, 2373, 2375, 2377, 2379, 2381, 2383, 2385, 2387, 2389, 2391, 2393, 2395, 2397, 2399, 2401, 2403, 2405, 2407, 2409, 2411, 2413, 2415, 2417, 2419, 2421, 2423, 2425, 2427, 2429, 2431, 2433, 2435, 2437, 2439, 2441, 2443, 2445, 2447, 2449, 2451, 2453, 2455, 2457, 2459, 2461, 2463, 2465, 2467, 2469, 2471, 2473, 2475, 2477, 2479, 2481, 2483, 2485, 2487, 2489, 2491, 2493, 2495, 2497, 2499, 2501, 2503, 2505, 2507, 2509, 2511, 2513, 2515, 2517, 2519, 2521, 2523, 2525, 2527, 2529, 2531, 2533, 2535, 2537, 2539, 2541, 2543, 2545, 2547, 2549, 2551, 2553, 2555, 2557, 2559, 2561, 2563, 2565, 2567, 2569, 2571, 2573, 2575, 2577, 2579, 2581, 2583, 2585, 2587, 2589, 2591, 2593, 2595, 2597, 2599, 2601, 2603, 2605, 2607, 2609, 2611, 2613, 2615, 2617, 2619, 2621, 2623, 2625, 2627, 2629, 2631, 2633, 2635, 2637, 2639, 2641, 2643, 2645, 2647, 2649, 2651, 2653, 2655, 2657, 2659, 2661, 2663, 2665, 2667, 2669, 2671, 2673, 2675, 2677, 2679, 2681, 2683, 2685, 2687, 2689, 2691, 2693, 2695, 2697, 2699, 2701, 2703, 2705, 2707, 2709, 2711, 2713, 2715, 2717, 2719, 2721, 2723, 2725, 2727, 2729, 2731, 2733, 2735, 2737, 2739, 2741, 2743, 2745, 2747, 2749, 2751, 2753, 2755, 2757, 2759, 2761, 2763, 2765, 2767, 2769, 2771, 2773, 2775, 2777, 2779, 2781, 2783, 2785, 2787, 2789, 2791, 2793, 2795, 2797, 2799, 2801, 2803, 2805, 2807, 2809, 2811, 2813, 2815, 2817, 2819, 2821, 2823, 2825, 2827, 2829, 2831, 2833, 2835, 2837, 2839, 2841, 2843, 2845, 2847, 2849, 2851, 2853, 2855, 2857, 2859, 2861, 2863, 2865, 2867, 2869, 2871, 2873, 2875, 2877, 2879, 2881, 2883, 2885, 2887, 2889, 2891, 2893, 2895, 2897, 2899, 2901, 2903, 2905, 2907, 2909, 2911, 2913, 2915, 2917, 2919, 2921, 2923, 2925, 2927, 2929, 2931, 2933, 2935, 2937, 2939, 2941, 2943, 2945, 2947, 2949, 2951, 2953, 2955, 2957, 2959, 2961, 2963, 2965, 2967, 2969, 2971, 2973, 2975, 2977, 2979, 2981, 2983, 2985, 2987, 2989, 2991, 2993, 2995, 2997, 2999, 3001, 3003, 3005, 3007, 3009, 3011, 3013, 3015, 3017, 3019, 3021, 3023, 3025, 3027, 3029, 3031, 3033, 3035, 3037, 3039, 3041, 3043, 3045, 3047, 3049, 3051, 3053, 3055, 3057, 3059, 3061, 3063, 3065, 3067, 3069, 3071, 3073, 3075, 3077, 3079, 3081, 3083, 3085, 3087, 3089, 3091, 3093, 3095, 3097, 3099, 3101, 3103, 3105, 3107, 3109, 3111, 3113, 3115, 3117, 3119, 3121, 3123, 3125, 3127, 3129, 3131, 3133, 3135, 3137, 3139, 3141, 3143, 3145, 3147, 3149, 3151, 3153, 3155, 3157, 3159, 3161, 3163, 3165, 3167, 3169, 3171, 3173, 3175, 3177, 3179, 3181, 3183, 3185, 3187, 3189, 3191, 3193, 3195, 3197, 3199, 3201, 3203, 3205, 3207, 3209, 3211, 3213, 3215, 3217, 3219, 3221, 3223, 3225, 3227, 3229, 3231, 3233, 3235, 3237, 3239, 3241, 3243, 3245, 3247, 3249, 3251, 3253, 3255, 3257, 3259, 3261, 3263, 3265, 3267, 3269, 3271, 3273, 3275, 3277, 3279, 3281, 3283, 3285, 3287, 3289, 3291, 3293, 3295, 3297, 3299, 3301, 3303, 3305, 3307, 3309, 3311, 3313, 3315, 3317, 3319, 3321, 3323, 3325, 3327, 3329, 3331, 3333, 3335, 3337, 3339, 3341, 3343, 3345, 3347, 3349, 3351, 3353, 3355, 3357, 3359, 3361, 3363, 3365, 3367, 3369, 3371, 3373, 3375, 3377, 3379, 3381, 3383, 3385, 3387, 3389, 3391, 3393, 3395, 3397, 3399, 3401, 3403, 3405, 3407, 3409, 3411, 3413, 3415, 3417, 3419, 3421, 3423, 3425, 3427, 3429, 3431, 3433, 3435, 3437, 3439, 3441, 3443, 3445, 3447, 3449, 3451, 3453, 3455, 3457, 3459, 3461, 3463, 3465, 3467, 3469, 3471, 3473, 3475, 3477, 3479, 3481, 3483, 3485, 3487, 3489, 3491, 3493, 3495, 3497, 3499, 3501, 3503, 3505, 3507, 3509, 3511, 3513, 3515, 3517, 3519, 3521, 3523, 3525, 3527, 3529, 3531, 3533, 3535, 3537, 3539, 3541, 3543, 3545, 3547, 3549, 3551, 3553, 3555, 3557, 3559, 3561, 3563, 3565, 3567, 3569, 3571, 3573, 3575, 3577, 3579, 3581, 3583, 3585, 3587, 3589, 3591, 3593, 3595, 3597, 3599, 3601, 3603, 3605, 3607, 3609, 3611, 3613, 3615, 3617, 3619, 3621, 3623, 3625, 3627, 3629, 3631, 3633, 3635, 3637, 3639, 3641, 3643, 3645, 3647, 3649, 3651, 3653, 3655, 3657, 3659, 3661, 3663, 3665, 3667, 3669, 3671, 3673, 3675, 3677, 3679, 3681, 3683, 3685, 3687, 3689, 3691, 3693, 3695, 3697, 3699, 3701, 3703, 3705, 3707, 3709, 3711, 3713, 3715, 3717, 3719, 3721, 3723, 3725, 3727, 3729, 3731, 3733, 3735, 3737, 3739, 3741, 3743, 3745, 3747, 3749, 3751, 3753, 3755, 3757, 3759, 3761, 3763, 3765, 3767, 3769, 3771, 3773, 3775, 3777, 3779, 3781, 3783, 3785, 3787, 3789, 3791, 3793, 3795, 3797, 3799, 3801, 3803, 3805, 3807, 3809, 3811, 3813, 3815, 3817, 3819, 3821, 3823, 3825, 3827, 3829, 3831, 3833, 3835, 3837, 3839, 3841, 3843, 3845, 3847, 3849, 3851, 3853, 3855, 3857, 3859, 3861, 3863, 3865, 3867, 3869, 3871, 3873, 3875, 3877, 3879, 3881, 3883, 3885, 3887, 3889, 3891, 3893, 3895, 3897, 3899, 3901, 3903, 3905, 3907, 3909, 3911, 3913,

சிலர் இருப்பார்கள் முழுக்க முழுக்க 'மீன்' பண்ணப் பட்டவர்களாய். எந்த விஷயத் துக்கும் கவனம் செலவழித்த முகம் மலராது. பாதிப்பு உள் வரை தீவிரம். எத்தனையோ பெயர்களுக்குத் தெருவில் புன் முதுவல் பூக்க ஒரு முகம் மிடைக் காது. அலுவலகத்தில் தண்பர்கள் மிடைவாது. இவர்கள் எல்லா குடும்ப அடுத்தவர்களிடமிருந்து பெறக் கூடிய பாடங்களை உதாரணம் செய்பவர்கள். இம் பொருவரிடம் என்ன மிடைக்கப் போகிறது? 'பூ' என்று எடுத்தெறி பவர்கள். இவர்களுக்குப் போ வும் விஷயமிருக்காது வேற்றா



ன்றைவிட

நாளை

மேன்மையாய்...

கிடம். தேடிப் பிடித்து இவர்களிடம் தொடர்பு கொண்டவர்களிடம் காணதலும் நினைவு வைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

ஒரு பொருள்விற்பனை அறிவாரி தனது கவலை பிழ்த்துக் கொண்டு விநியோகம் போட்டுக் கொள்வருத்தார். அவர் துறையில் வருமானம் அதிகமாக வருவது நிஜம். ஆனால் மேலிடத்துக்கொண்டவோ செயலினைக் கனம், கொடுக்கப்பட்ட இழப்பீட்டுத் தொகைகளும் தான் பிரம்மாண்டமாகத் தெரித்தன. எவ்வளவு புள்ளி விவரங்களை

அவ்வி ஈதிலும் அவர்களைத் துணியும் திருப்
நிப் படுத்த முடியவில்லை. அந்த நேரம்
பிழை வந்து நின்று.

"இவ்வா ளார், எழுபத்தாறில்
சொடுத்த அதே நம்மாத்தான் குணக்கே
வந்திவிட்டு "ஓவாண்டம்" தந்திக்கு, வேளைய
மீண்டும் ஐம்பது மடங்கு ஜாஸ்தியாப்
போயிட்டுது. எடுத்துச் சொல்லு ஸார்
மேலே ஆளுங்களுக்கு" என்றவர் கேண்ட
களைக்கு தொடுத்தார். இரண்டு கைகளை
யும் கட்டி கட்டமாகக் குவித்துக் காட்டி.

"ஓ வே இவ்வளவு பெரிசு கட்டு 'பீஸ்'
போடுவது, ஓ வே இம்மாம் உயரமாகக்,
இப்ப பாகு கும் முக்குடும் 'பீஸ்' ரொம்பது.
அத்தொட்டு கணக்குப் போட்டுக்க" என்
றார். அதிகாரிக்குப் பொறி தட்டியது. கிரைப்
பீக் மற்றும் டயக்ரமாட்டிக் ரெபரன்ஸ்
பேஷன் போட்டுக் காட்டினால் எவ்வாறு உட
வடிவாக ஒரு பெரிய வரைபடத்தானில்
ஸ்கெட்ச் பேனாக்கள் உதவியோடு உத்தம
மாய் ஒரு 'ஸ்கேல்' கணித்துக் கொண்டு அரு
மைவாய்ப் படம் போட்டார். விநிதாக்காரப்
படி தட்டிக்கொளவும் செவ்வின்னங்களையும்
குறித்தார். ஒரு பெரிய மலையில் ஒரு ஸ்கூ
துவியவையுபேரவதட்டக்கள் பிரதிபலிக்கப்
பட்டிருந்தன, ஸ்டரக்டர் பார்த்தார்
படத்தை. முகம் மலர்ந்து போயிற்று அவ
ருக்கு. அப்படியே பெரிய அட்டை மாடல்
செய்து தன் மேம்பரில் வைத்துக் கொண்டார்
காட்சிப் பொருளாக.

ஊர் எவ்வ சொல்பிறாக்கள் என்பதைக்
கேட்டுக் கொண்டு அவர்கள் அதை எத்தனை
பாதிப்புடன் சொல்பிறாக்கள், எவ்வளவு
பிரச்சனையோடு சொல்பிறாக்கள். சில
மையம் எவ்வளவு வலிநிறைவோடு
சொல் பிறாக்கள் என்பதைக் குறித்துக்
கொண்டாய் அதில் உணர்வ இரும்புது
புலப்படும்.

சொல்பித் தருவதற்கு எவ்வேளிர்மும்
பாடமிருக்கும். சில மையம் 'பாடம்' தானா
கவே தெரிந்து விடும். பல மையம் 'கேள்யு
கக் கொடுக்கப்படும்.'

ஒரு எழுத்தாண் ஒரு இளம் பெண்னை
ரையில் சந்தித்தார். பெண், எழுத்தாணின்
விநிதையும் கூட. உணர்பாடலில் பெண் தன்
தொழில் குடும்பம் பற்றிச் சொன்னார்.
மத்திய அரசாங்கத் துறையில் எழுத்தா
வேளையாம். கணவன், ஒரு குழந்தைகள்.
சுகிபமாக ரொம்பவும் அனுப்பித் தட்டுவ
தாகச் சொன்னார். உடனே எழுத்தாண்
பிராங்கம் செய்யும் பாவனையில் பிரபல
ஆய்வின நாவலாசிரியர்கள் பற்றியும் இலக்
வியக்கள் பற்றியும் சொல்லி 'reading habit'
ஒன்றுதான் அனுப்பைப் போக்கவாவது.
'படிக்காமல்' இருக்கவே கூடாது, பெண்
களுக்கு அத்தியாயவியமாய் 'படிக்கும்



வாசனை' இருக்க வேண்டும் என்பது மாநிரி
அதாரமணி நேரம் சொன்னார். இளம் பெண்
முழுவதையும் பொறுமைவாய்க் கேட்டு
விட்டு நேரமே தளக்கிவந்ததைச் சொன்
னார். கடைசியாக மெய்வக் கூறினார்.
ஆயில் விட்டு விடு வந்த பின் மாசை சீர்
முதுக் கி வரை கமார் 87 பேருக்கு லரித்தி
வகுப்புகள் நடத்துகிறாராம். 'Reading habit'
பற்றிப் பேசிய எழுத்தாண் முடிந்திருந்தாய்
விழுத்து நமன்காரம் பண்ணிவிடுபார்.



சா த ர ச ன ன்
தோ த் த ம ன்
ஒரு பெண்
கூடும் இத்
தனம் விஷ
யமா?

கா ட் க ட்
ம ர க் கெட்
யோம் வந்த
கோவத் தோடு
விட்டுக் குன்
னேயே கம்ப
லுட்டர் ப்ரோக்
ரன் செய்கும்
பெண்கள், சமைய
லும் முடிந்த கை
யோடு டிரெஸ்
டினாஸன் செய்
கும் பெண்கள்,
சூழ்ந்த கைகள்
வகையில் விட்டு
வந்த குட்டோடு
'பு' அருகம்
அலங்காரம்'
பண்ணி பூல்

கொடுத்துக்கொண்டிருந்த நாட்டிற்கு கோட்டம்
வராமல் கடைகளுக்குச் செல்லும் பெண்
கள் எல்லோருமே இப்போது கந்தாரண
கையங்கள், பாடம் கற்றுக் கொண்டவர்கள் பல
பெண்களிடம்.

நிலாமி வந்ததா 'புகை பிடித்தல்
நிறுத்தும் முகம்' தா நிதிவந்தார். அவர்கள்
ஆலோசனை செய்து ஆறு மாத காலகட்டத்
தில் கெட்டுவிட்ட விட்டவர்கள் திறை
யோர், ஸம்பத்து வந்தான் 'ஜூன்' வந்ததா
விடம் ஒருதான் வந்தார்.

அவர் வந்தார் என்று சொல்லுவதை
விட அசாத்திய வந்து தள்ளப்பா' என
என்று சொல்லும் பொருத்தம்.

"பாருக்க மேடம், 'ஸாண்ட்' நவரன்ட்
அட்டாக்' வேறு வந்தாவி விட்டது. கிச
கெட்ட ஒரு செகண்ட் கூட கீழே வைப்ப
தில்லை" என்று மகன் முறைவிட்டான்.

ஜூன் ரொம்பச் சாதுர்யமான
பெண்கள் 'செலின்' ஸ்மோக்கிங் ஒரு
குற்றம் என்பதைவிட ஒப்புக் கொள்ளாதவர்.
'எதற்கும்' புகைபிடிக்கையை நிறுத்தி வர
வேண்டுமோ? என்பதற்குக் கொடி பிடித்தார்.

வந்ததா அழகான ஆங்கிலத்தில் முக
வரை சொல்லார். புனித விவரங்கள், பாடுப
புகளைக் கொள்வார். முதல் 'கவல்கினை'
கொடுத்து பதில்களை வாங்கி அதற்குரிய
ஒருவரை 'மேலாம்' கொள்கைக் கொடுத்த
தார். ஜூன் வந்ததா கைக் குடைக்கெடுத்து
அவருடைய செயல்முறை கவியங்களைக்
கேட்டார். மடுத்துகள் இவ்வாறு 'மான்சே'



முறை கை
திறை குறை
கொல்லி அவ
கிணர்.

"ஆகா, தாங்கியேன் பேச்சில் இப்ப கமர் ஒரு மணி நேரம் தோடச்சிவா நான் புகைக் காம இருக்கேன். இதுவே சா தனம் தானோ!" என்று மெச்சிக் கொண் டார். பிறகு வந்த தராவின் குடும்ப வர்த்த கையைக் கேட் டுத் தெரிந்து கொண்டார் கிணாயோடு.

"பேலா இப்ப கைகள்

வர் டிடிட்டி போகிறப்பார். நீங்க இங்க இந்த வேளையோடு வந்துட்டங்க. ரெண்டு மூலுமே சார்புகளைக் குறைக்கக் கிட் தங்கல்லு கொய்துங்க."

"காண்பதில் எல்லாம் நயர் செய்து விட்டுத்தான் வருவீர்கள். அவரே சாப்பிட்டுக் கொண்டு விடுவார். சிரப்பிடுக்காது."

"கொம்பு சாப்பும் கூர்" சரிவா கிறுக்காடி 'ஷா-ரா-லி' உயிரிடுக்கா' எவ்வெல்லாம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள விட்டால் வாரும் விடாது இவ்வையா?"

"ஏன் ஆளுமேக் கண்ணாடி இருக் கிறதே. பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்."

"அ பொன்னா டிடி பார்க்குப் 'பிர மாதமாக இருக்கும்னா அது வேறதான். விடுங்க, கொம்பு நேரத்தில் வரீது ஏதோ செய்கிறது. தெலுங்கு அழகந்தமாகத் தோன்று கிறது. என்ன செய்யார்?"

"வேளையக் காரைகளில்லையா? நான் கன் ஒருவரை ஒருவர் அசட்டுப் பிசட் டென்று எதிர்பார்த்துக் சார்வதில்லை. வக்கிரமன் விவரங்களும் விடையாது."

"ஜூனின். பேசக் பாவனில் மட்டும் பரப்படுத்துவீங்கல்லு தோண்டாது."

"அப்பாடக் கூட விடையாது. அவரைத் தனித்தனி அக்கெண்ட்டு அடுத்தவர் வரவு செலவு பற்றி டிடிவாரவே விடையாது. இரு வரும் அனாபிரிமா செயவு செய்வ தில்லை. மொத்தக் செயலென்றால் அவ ரவர் பங்கு உண்டு."

ஜூன் அறிந்து போனார்.



வழுக்கையில் முடி வளர்க்கும் ஹேரோ!

வழுக்கையை போக்க தினமும் ஹேரோ கரணயினும் மாணயினும் தடவி வாரும்பவர். வழுக்கைக்கெனயே தயாரிக்கப்பட்ட ஹேரோ சில தினங்களிலேயே வழுக்கையில் முடி வளர்ச்சிசெய்துயிடும்.



முடி உதிர்வதை தவிர்த்து இளநரையை போக்கி கண்ணுக்கு குளிர்த்து தரும் ஹேரோ ஒரு சித்த மருத்துவ தயாரிப்பு. பெண்களின் அழகான அடர்த்தியான கூத்தனுக்கு உகந்தது. பக்க விளைவுகள் ஏதுமற்றது.

MR. A. T. HERBALS SUPER INDIA SALEM 10
Marketed by: VIVEK'S AGENCY
19 Sengalpatti 1st Street, Gugal
SALEM 636 006.



மலர்ச்சி • சென்னை, P.R. மெடிக்கல், திருவி 445977 பிரபல மெடிக்கல்ஸ், திருவி, அனாபலி
வழங்கல், கே.கே.நகர் 423449, கோனா பார்மி, 655, அண்ணா சாலை, 4 8370575 •
கோவம்புத்தூர், ஜெயா பாரிமா அங்கியியூட்டர்ஸ் 37017 • கதுரை, தனமெக்கியி ஏஜென்ஸிஸ் 4
32721 • தேவி, ராஜாஜா மெடிக்கல்ஸ், பஸ் நிலையம் 8 ரோடு, ஸ்ரீ 21021 மெடிக்கல் ஏஜென்ஸிஸ்
4 76674 • வேலூர், ஸ்ரீ காமாட்சி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் 36773 • காரைக்குடி, அருகம் மெடிக்கல்ஸ்
4 323 • ஊட்டி, சேவியர்ஸ் பிரெம்ஸ்தி 3627 • தர்மபுரி, ஸ்ரீ ஸ்காம்பிரைஸ் மெடிக்கல்ஸ் 4 8336

★ விவரப்பர விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

அமலவந்து மெடிக்கல் ஸ்டோர் மற்றும் ஜெனரல் ஸ்டோர்ஸ்களிலும் கிடைக்கும்.

UNIQUE ADS 06/02 2 93

அபிராமி ஹரிஜினல் சிதம்பரம் கவரிங் நகைகள்



1 கிராம், 1 கிராம், 2 கிராம் செலிங், வண்பவம்,
கெக்ஸ் ரகங்கள் உபயோகித்த பின்பும்,
"சிதம்பரம் பெலம்" கிபந்தகனாடல்,
கிழக்கண்ட எங்கள் திரைபே.
ஷோரூம்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்.
* இவ்வச சேட்கள்கிதிரு, மின்னாப்பிச்சவும்.

அபிராமி

8 8 34, ரெங்கநாதன் தெரு
தி.நகர், போன்: 447806
மாமம்பலம் ரயில்நிலையம் அருகில்

★ "அபிராமி சிதம்பரம் நகை கடைதானா" என்பதை
கவனித்து வாங்குங்கள்! ★ கிணைகள் கிடைப்பது!

"ஜயோயிலைக் வகத்தா, இந்த மாதிரி
 ிரே கணரயின் கீழ் அகதிகளைப் போலத்
 ினித்தவி வாழ்க்கையா? இருந்துப் பெண்
 முழு தனி நபர் சுதந்திரமா? சென்சென்சு
 இதை வரை விடக் கூடாது. தனித் தனிபே
 தொழில், தனித் தனிபே மொழிப்பு, இதற்குத்
 தாம்பத்திரியம் ஏன் மத்தியில்" என்று கத்த
 ஆரம்பித்து விட்டார்.

இந்த அகதிக் பிரச்சி க்கையைவாங்கும்
 வகத்தாவுக்கு ஆத்திரம் மூண்டது உண்மை.
 ஆனால் மறு தான் முதல் கணவன் அந்த
 வளுக்குக் கிணம்பிய பின் தான் விட்டை
 விட்டுப் புதுப்படலானார். காத்திரியம் இருந்த
 போது நடத்தலாமோ மாயையாகிய தன் 'அட்
 வெரகெட்' கணவன் மூய்கிணவலியேயே
 அவர் உதவியுடன், செந்தே ிப்பெயிலி
 கொன்ஸலியில்' செல்வ ஆரம்பித்தார்.
 கிடைக்க எடுத்துக் கொண்டு என்வா அக்
 கொன்ஸலியில் 'ஜாவிண்ட்' அக்
 கொன்ஸலி பண்ணினார்.

இதெல்லாம் ஏற்கெனவே செல்பத்
 தடைபாடு இருந்த தன் 'இண்டம்
 வெண்ட'க் கணவன் மூன் மட்டும் ஒதுக்கி
 விட்டு வெறும் மனைவியானார்.

புதுடைவுக்குக் கண்டை போடும், பாந்
 திரத்தில் யிச்சம் எவக்கப்பாடாத சொசிந்தா

கதிக்காடு மூலம் கிணுக்கும் சாதாரணப்
 பெண்ணாவார் கணவர் மூன்.

அந்த மாதிரி தான் 'கொன்ஸலி தன்வா
 ரிவ்லே' 'ட்ரெஸ் அபிங்கமலரிருக்கு' என்று
 போதிர போக்கிய விமரிசிக்கும் குழத்
 தைகள் வாந்திக்கதைய மதித்து இராண்டாவது
 மூன்ற கண்ணாடி பார்த்துத். திருத்திக்
 கொன்ஸலி வேண்டும். எந்த அற்பமான
 ஐயுவாவானாலும் கேட்டவுடன் படித்த
 வான் ஒரு மூன்ற மூயன்று பார்த்து விட்
 வேண்டும். ஏதோ பத்தகத்தில் போட்
 திருத்தது. விட்டு நபர்களுக்கிடையே கடித்த
 தொடப்பு வேண்டும். அதாவது எழுந்து
 வழிக் கடுத்துப் பரிமாற்றம் வேண்டும்
 என்று, கமலி படித்தார். விட்டுக்குக்கையே
 வானாவது கடிதமெழுதிப் படித்துக் கொன்
 வார்கனா?

பண்ணிப் பார்த்தலாம் தாது பண்ணா
 என்று தோன்றியது. ஒரு கத்தை வெய்க்கைத்
 தான்கைய 'டாக்' மூலம் இவரைத்துக்
 கைமயல்கை வாரம் படிவிய ஆணியாத்து
 வார் கண்ணியும் படாமல் உன் பக்கமாய்
 மாட்டினார். குழந்தைகளுக்கும் கணவருக்
 கும் விடைகிணார், தோன்றியதைவெய்க்காம்
 எழுதக் கொன்ஸலார். அது திரத்த டைரி.
 விட்டு நபர்கள் மட்டுமே படிக்க முடியும்.

GOKULAM

The monthly magazine for children

URNS FIVE IN JULY!

An Issue full of stories from
 Indian mythology.



AN ISSUE TO TREASURE!

**BUY YOUR
 CHILD A COPY
 TODAY!**

96 PAGES FOR JUST Rs. 3!

**'GOKULAM' (ENGLISH),
 47 JAWAHARLAL NEHRU ROAD,
 EKKADUTHANGAL, MADRAS - 600 097**

அல்ட்ரா

கி ர ண்ட் +



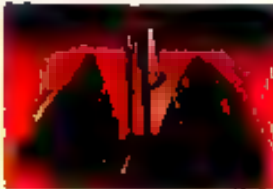
இந்தியாவின் முதல்

டேபிள் டிராப் ஆட்டுகை

அல்ட்ரா கிரைண்டர் இக்கால பெண்களுக்கென்றே உருவாக்கப்பட்டது.

நல்ல வடிவில் உலர்ச்சிகரமான, நேர்த்தியான ஆட்டுக்கை அல்ட்ரா கிரைண்டர் தொலைவற்ற ஓர் மசித்தலிதான் அனுபவம் அல்ட்ரா கிரைண்டர்.

சாதாரண வெட் கிரைண்டரை விடும் இதன் தனி சிறப்பம்சங்கள்:
அல்ட்ரா பொருத்து சாதனங்கள்
(தேவைக்கெற்பு வாங்கிக்கொள்ள)



சிறந்த அகரையல்

அதிக மென்மையான மாவு
கழற்சி எடுக்கக்கூடியவை



மாவு பிணை சாதனம்



தேவையித துருவி



எல்தி கிண்பனாங்கல் வீதிமெட்ட
எல்தி தாலுங், திருச்சி ரோடு.
கோயம்புத்தூர் - 641 045.
Ph: 213984/214588

ULTRA
GRIND +
PATENTED ROVEREGRINDER
MCO-IND 1135001 & 1135002

Anywhr 1237/53

புதுப்பலகை அல்ட்ரா புதியதேர் அனுபவம் அல்ட்ரா.



1000

தொடர்புக்கு தொகுப்புகளில் உடனடி

குறங்கை வளர்ச்சி அடைவதற்கு உணவுமும் ஆவலைத் தாண்டுகிறது.

[illegible]

யை இவ்வாறுகாணாது, பாதாபிப்பாது, அழித்து விதிவின் திருநிலையப் புகழ் அழிந்து, உலகெங்கிலும் அழிந்துவிடும் பிராணத்தையே உலக உதய, பாலோசு மதிப்புகள் அப்பெயர்வாது தே.பி. கோவிந்தன் அமைச்சராகவுள்ளவராகிவருந்து வறுமையை, டாக்டர் மாவ் இவ்வாறு சொல்லுவாராகுமே இவ்வாற்தான், உலகம் வறுமையாகுந்து மொத்தம் அப்பெயர்வாது உலகம் அப்பெயர்வாது உலகம்.



உயர்தர அரசு இலாபகரமான உதவியளிப்பதை; அங்கு
அங்கு - இலாபகரமான இலாபகரமான உதவியளிப்பதை
அங்கு - இலாபகரமான இலாபகரமான உதவியளிப்பதை

உருட்டி வரும் தொல்பண்ட காலத்திலிருந்து உருட்டி வரும் தொல்பண்ட காலத்திலிருந்து உருட்டி வரும் தொல்பண்ட காலத்திலிருந்து

‘இந்த மாதம் வட்டவகு குதாறகாய் வந்ததன் குறையு’.

‘பதினாறு வருடமாக விட்டுப் போயிருந்த தட்டி இன்று தெரிவித்தது. அவனாகவே சித்திரப் பேசினான். சத் தோஷமாய் இருந்தது.’

‘விடிவந்தானை நானாமணிக்கு வட்டிப் பைப் போடுவதைத் தவிர்க்கவோ முடிந்ததாய். எனக்கு ஆபத்தில் தாக்கம் வருகிறது’.

இந்த மாதிரியெல்லாம் ஒருவருக்கு கொஞ்சம் சொல்லிக் கொள்ளும் விடிவன் எனக்கு தெரி வாசியாகப் பதிவு செய்தான் விட்டியும் எப்போதும்.

மூன்று மாதம் வந்தது திரைமலை பதிவுகளை அவசியப் பார்த்தான் எப்போது யாக வினாவுகளை எதிர்பாராத அளவு பிர மாநமாக இருந்தது.

சொம்ப அட்டிமலை எவ்வளவுவரை வடபயம் இவ்வென்று ‘Lumber land’ ஆகி விருத்ததைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. அவன் எழுத்திலிருமுக்கமுமுக்கப் பைவாதி பற்றியே பாதிப்பு இருந்தது. எதாவது பேசக் வார்த்தைகளில் இப்படி மாதம் களை அறிவது கூட்டம்.

உதாரணமாக பேசக் வார்த்தையில் சொழி ‘வட்டு எனக்கு வேண்டாம்’ என் திருக்கும். அதே எழுத்தின் ‘இனிப்பு பல்விடுக்கில் உச்சம் ஏற்படுத்துவதன் வட்டு எனக்கு வேண்டாம்’ என்றிருக்கும். எழுத்தின் பாதிப்பு ஆகத்தொகையுள் சத் தெரிந்துக் கிடமிக்காமலும் இருக்கும். எவ்விதம் பெண் விபரிதமான வதார்த்தத் துக்குத் திரும்பிவிருத்தது புரிந்தது. தனிக் கூட ‘களை’ எப்போது இவ்வளவு எப்

பொதுக் காலியுக்கான சித்திரம் வரையில் வரைபே ஆராய்ந்து கொண்டு. விடிவன் களை முடிக்காமல் வினாவுகளைவெ தினைத்துக் களைவப்படுவதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. எவ்விதத் தன் குதாற பாடுகளை அட்டவாரம் களை முடிந்தது. தந்தைக்குத் தன் பிள்ளைகளும் மனைவியும் இவ்வளவு மனமுதிர்ச்சி எப்போது கற்றான் கள் என்று விபக்க முடிந்தது. இதெல்லாம் பதன்பா சம்பாஷணையில் அறிப்பிடக் கூடிய விடிவன்விபக்கமான. சொறுப்புகளை வாய் வழியில் வார்த்தைகளை வெவ்விதும் போது கொள்ளவாசியப் புரிதமிழந்து கொண்டுள்ள.

இப்படி சிலன் ‘டிப்ஸ்’களை படித் ததும் வாரிடம் கோட்டாளும் சிமெத் கொண்டு பார்த்துள்ளத் துக்குத் தெரிவாத விடிவன்வன் திரைவ வண்டு உவகிய். இப் போது மாதம் புதுகளைத் தகையின் ‘தெட்’ வைத்து உள்புறமாகத் தத்தகிறான் கள் குகினை இழுப்பதும் இருக்க. இவை வடாம் வட்டான். இவ்வளவும் வெறும் தகட்டுத் தட்டும் என்னெனினி ‘ஆகி வேகாடு’ பன்னிவாரே பிரமாநமாய் வருகிறது. எவ்வா விடிவந்துக்கும் ‘மாற்று’ இருக்கிறது ‘மெய்ப்பட்ட முறை’ வந்திருக் கிறது. சிலன் சிலன் பட்டம் கற்று வரவு வேளம், தெரிவிருத்ததை விட இவ்வளும் கொஞ்சம், காலவரை விட மகைவரில் அறிமகம், இவ்வாறு விட தானே மெய்வை வாய் எவ்வித சிதிரில் வார்த்து மெய்ப்படு வேளம்.

- மாவதி

புதியவை அறிமுகம்

பாடிமேட், என்டீசீ பாதுகாப்பு மற்றும், தனி தயர்க்கான பராமரிப்பு பொருள்களைத் தயாரித்தனாக்கும் ஜுவன்ஸன் & ஜுவன்ஸன் நிறுவனத் தினர் பற்சொத்ததையை நீக்கும் தயா ரிப்பினையும் தந்துள்ளன. ‘நி ஜுவன்டி-காவிட்டி பெ ஸ்டம் சின்ஸ்’ பற்சொத்ததையைத் தவிர்ப்பதினே ஒரு பெரிய முன்னேற்றமாகும். இவ வங்கப் பட்டை மணம் கொண்ட, இதன் பற்சொத்ததையை எதிர்த்தும் சீப்பினோனாடு சீப்பாற்றுவா சூப்பிஷ் துணுப முடியாத இடங்களுக்கும் செல்கிறது. பற்சொத்ததையும் தடுக் கிறது என்டீசீவன்.





செடி

வாங்கப்

போகலாமா?

மொட்டை மாடியில் ஒரு தந்தையாற்றியே உருவாக்விடப்பட்ட நிழல்தி சிவந்த
பாண்டியனின் விட்டில் மடுத்த புதைபட்டங்கள்,
தகவல் உதவி : லாபிதா ராஜமோகன்

இப்போது தகவல்களில் வெவ்வேறு வளர்ந்து வரும் 'செடிகளில்' ஒன்று வீடுகளில் செடி வளர்ப்பது. வசிப்பதற்கே இடமில்லாமல் ஒன்றுக்குடித்தனங்களிலும், அடுக்குமாடி கட்டிடங்களிலும், அறைகளிலுமாக வசிப்பவர்களைத்தான் பெரும்பாலும் இந்தச் செடி வளர்ப்பு மேகம் தொற்றிக் கொண்டுள்ளது. அதேபோல எல்லா பாதங்களிலும், மொட்டை மாடிகளிலும், ஜன்னல் விளம்புகளிலும், தாழ்வாரங்களிலும் ஒரே பசுத் துளிக்களாவது காட்டு தருகின்றன. செடி வளர்ப்பின் மேகத்தினால் சில செடிகளின் விதை வளர்ப்பும் 'சர்'சென்று ஏறி விட்டது.

ஒரு காலத்தில் வீடுகளின் வளர்க்கப் பட்டுக் கால்களில் மிதிபட்ட கனகம்மலர்,

டிசம்பர் வகைகளும், தேயில் செல்ல, வண்டலா வகைகளும் பத்து ரூபாய் விலை விலிருந்து இருபத்தி ஐந்து ரூபாய் வரை விற்ப்புண்டுள்ளது. இப்படி விற்கப்படும் செடிகளை 'விட்டுச் செடிகள்' (novus plants), 'விட்டிலும் வளர்க்கும் செடிகள்' (indoor plants), 'தோட்டத்தில் வளர்க்கும் செடிகள்' (Garden plants) என்று இனப்பிரித்து விளம்பப் படுத்தியுள்ளார்கள். செடி வளர்ப்பதை பொழுதுபோக்காகவும், பேஷனாகவும் நினைக்கும் மக்கள் உடனே ஓடி சென்று இவற்றை வாங்கி விடுகிறார்கள். செடி வளர்க்குபவர்களில் பெரும்பான்மையினர் ஸ்தலம் சொன்னது போல் ஒன்றுக்குடித் தனவாசிகளாகவோ அடுக்கு மாடி கட்டிடங்களில் வசிப்பவர்களாகவோ இருப்பதால்

'விட்டுச் செலுதல்' மற்றும் 'விடாமல்
உயர்ந்ததும் செலுத' என்ற
விருத்தி வளர்ச்சித் திட்டங்கள்.

தொடங்கிய வெளிவிவகாரம் திறந்தே போக சமர்ப்பித்துக் கொண்டு வந்தாலும் தொடக்கத்திலே நாம் 'லீட்டுணுக் கவர்த்தியும் செலுதல்' எங்கிறோம். அப்படியானால் 'லீட்டுச் செலுதல்' என்பதன் எண்மர் திறந்ததில் 'லீட்டுச் செலுதல்' 'லீட்டுணுக் கவர்த்தியும் செலுதல்' தொடர்த்தியில் வளர்ந்தும் செலுதல்' தொடர்த்தியில் வளர்ந்தும் செலுதல்' எங்கிறோம்வா? செலு வளவளவள இறங்கிவிட்ட நமது வளது.

[illegible]

எந்தவிதமான செலவுகளையும் வீட்டில்
உட்பேசு, வெளிச்சமோ வெளிமோ இல்லாத
இடத்தில் காணப்படுத என்பது இவ்வாறு தாசி
யம். குறைந்தபட்சம் கணவரின் இரண்டு
மணி நேரமோ அல்லது கணவரின்
கணவரின் அல்லது குறைந்தபட்சம் மணி நேரமோ
வெளிகளில் குறைந்தபட்சம் மணி நேரமோ
வெளிகளில் குறைந்தபட்சம் மணி நேரமோ
வெளிகளில் குறைந்தபட்சம் மணி நேரமோ

புதுதல் பதினாறு நூடகவியை செய்
புதுதல் புதிய அமைதி இயக்கம் தம்
பொருளையும் பகர்வதையும் புதுதல்
புதிய.

சா. அப்பாதுசாஸால் தீர்மானித்தேவை. பக்கத்தில் வரவேற்புரைகளிலும் சில அறு வரையிலும் உள்ளேயும், வெளிப்புற இடங்களிலும் உள்ளேயும் அவங்களைச் செலுத்த வேண்டியிருக்கின்றனவே. அதை மட்டும் பற்றியே பின்னர் வந்து சொல்கிற வரைத் திருப்பது எப்படி என்ற கேள்வி தீவிரமாகத் தக்கவை? அவர்கள் புத்திசாலித்தனமாகச் செலவாக நன்றாக அல்லது நன்றாக நாட்டினுக்கு ஒருமுறை மாற்றம் கொண்டு வரப்படுதான் உரிமை. பதறடி செலவாக வரவேற்கின்றே தீவிரமாகவாக அவை உட்பட்டிருக்கும் திட்டவெளித் தேரட்டிக்குக் கொண்டு போய் வைத்து விட சில நாட்கள் கழித்து, இப்போது பதறடி போன செலவுக்கு மாற்றாக அவற்று மீண்டும் பரப்பிவைத்துவாக்கம். இப்படி அவ்வாறப்போது நல்ல வகைகளிலேயும் வெளியிலும் வைக்கப்பட்டு வரப்போதல் அவை நன்றாக வரவேற்கின்றன. இப்படி மாற்றப்படுகின்ற செலவுகள் ஏற்கனவே ஒரு மாற்றி இருப்பதால் மாற்றம் உடனடியாக உடரப்படுவதில்லை.

முதலாளிகள், அதிக வெளிப்படையாக, நிதம் அதிகாரம் வரிசையில்

மொத்தமாகவே வளர்ச்சி முடிவாகிய என் னும்படி. அது மொத்தமாகத் தேர்ந்தெடுத்தும் குறைபாடும் கற்றுச் சூழலையும் பொறுத்த விஷயம். இம்மாதிரியான சூழ லுக்கு ஏற்றவை பொருள்கள்தான். பொரு ள்கள் பூக்காது. இவற்றுக்கு விதைகள் கிடை யாது. திறமான இடத்தில் தங்கு வாளும். தன்மையும் அதிகம் விட வேண்டாம். பொருள்களில் அலிமிபா, அடிபாண்டம், பெலம் கிபா, வர்சு பொருள் ஆகியவை கவனமாக தீர்ச்சிகளில் கிடைக்கும்.

கவர்ச்சிக்காக கள்ளிகளையும் கத்தா வுட்களையும் விரும்பி வாங்கிப் போகிறார் கள் சிலர். கள்ளி, கத்தாவடி வகைகள் திறமில் வளராது. வெப்பமான சூறைய் ணத்தில்தான் வளரும். பூச் செடிகளில் பெரிய சேலன், பாடாமலி, வெரீயா, கிரையம் பிசுயாந்தரம் எனப்படும் துண் டினாண்ட வகைகள், குளோட்டன் வகையில் போதாம் எனப்படும் மணியினாண்ட், கோகிலன் வகைகள், கோகிலின் செல் ணங்கள், வெந்தயக்கிளை, வெந்து மல்லி வகைகள், குத்துச் செடிகளில் கைகாம்பரம், வண்டாண வகைகள், திறம் ளும் பூக்களில் கம்புளாது வகைகள் - இவ் ணையும் இன்றும் ஒருசில செடிகளையும் தாமோளங்களுக்கு இரண்டு மணி நேர வெளியில் மட்டுமே வைத்தும் (தன்வ கார் நோட்ட மான இடம் அவசியம்) வளர்க்க முடியும். காணவ வெளியில் இச் செடிகளில் மீது பருமியடி பூத்தொட்டிகளை வெளியே வைத்துப் பீன் எடுத்து உண்டு வைத்து வந்தால் செடிகள் தங்கு வாளும்.

அகிலமான வெளியில் வளர இடத்தில் செடிகளை (முக்கியமாக பூத்தொட்டிகளில் வளர்க்கும் செடிகளை) வளர்க்கும் போது கவனத்திற் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம் தண்ணீரை அளவோடு விட வேண்டும் என்பது. செடி சூற்றுப்படி தண்ணீர் வற்றப்பட்டு, வெறியும் கிடைக் வாது போனும் பட்சத்தில் மேல் அழுதி செடி செத்து விடக்கூடும்.

இனி நோக்கத்தைப் பாக்கலாம். நோக்கத்தை விரும்பாதவர்களும்

சில முறைகள் !



- எழுதி

உண்டா? நோக்கத்துச் செல்பவர்கள் வன் ணத்தையும் வடிவத்தாலும் மாறுபட்ட நோக்கத்தை ஒரு இடத்தில் பார்க்கவும் மனக்கலி அழகம் கவரப்பட்டு என் ன விதமவாளாலும் கொடுத்து நோக்க மொ களை வாங்கி விடுகிறார்கள். செடிகளை வளர்த்துப்போதே உண், பூச்சி மருத்து என் னு பாலிதமான பாக்கெட்டுகளையும், பாட் டிகளையும் வாங்க வேண்டியவராகிறது. பீன் போட்டிருந்தால் விவசூக்கு விட்டும் நோக்கவை வளர்க்க முடியுமா என்ற சற் தேசமேவரும்.

அவர்கள் போட்டத்தில் இவ்வாறு மற்ற எந்த இடமாக இருந்தாலும், எது போட்டு, பூச்சி மருத்து தெளித்து, எவ்வளவு பரது காப்பாக வளர்த்தாலும், ஒரே மாதங்களில் அல்லது அதிர்ஷ்டவசமாக சில எவரங் களில் தந்து ஆறு மாதங்களில் செடி பட்டுப் போய்விடும். நோக்க தங்கு வளர் வெளியில் அவசியம். திரும்பும் குறைந்தது தங்கு மணி நேரமானது நோக்க செடி வெளியில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

செடிகளை எங்கெடுத்து வாங்கினாலும் தன்வ வெறியும் வெளிக்கூடும் கார்த்தோட்ட மும் இவ்வாறுபட்டத்தில் அவற்றை வளர்க்க முடியாது. சில தீர்ச்சிகள் பொரிக்க செல்வது போக பூப்ப் வைப்புகள் குவம் செடி களுக்கு வெளிக்கே கொடுத்து வளர்த்தாலும் சில செடிகளைதான் இம்முறையில் வளர்க்க முடியும். அதையும் செடிகள் பூப்ப் வைப்புகள் பிசு அருகில் வைக்கப்பட்டால் ஒழிவ அவற்றைக்கான வெளிக்கே பூப்ப் வைட்டும் இருந்து கிடைப்பது அரிது.

ஆக எந்த வழியிலும் முடிவாகக் இருக்க செடிகளை வாங்குவதற்கு முன் சில கண்டவற்றை பரிசீலித்துக் கொள்ளுங்கள் !

1. உங்கள் வீட்டில் செடிகளை வளர்க்க போதுமான இடவாதி இருக்கிறதா? (இட வாதி என்பதிலேயே செடிகளுக்குக் கார் நோட்டம் என்பதும் வெளிக்கே என்பதும் அடங்கும்.)

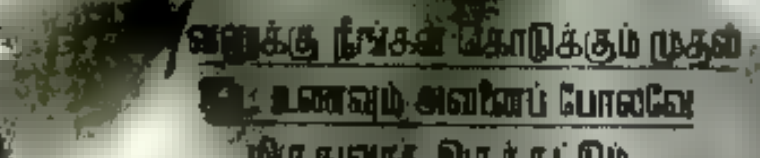
2. பான்களிக்கோ, தாழ்வாரத்துக்கோ அல்லது வளையாடலுக்கோ இடமாற்றம் சென்று வளர்க்கப் போகும்பட்சத்தில் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமானது செடி வளர் வெளியில் எடுத்து வைக்க வாதி இருக்கிறதா?

3. நீங்கள் வளர்ப்பு போகும் செடி எந்தச் சூழலுக்கு நீங்கள் எடுத்துப் போகிறீர்களோ அந்தச் சூழலில் வளர்க்கக்கூடிய தானா?

4. திறமான விதை கொடுத்துத்தான் அந்தச் செடிகள் வளங்குகிறீர்களா?

மேற்கண்ட தாங்கு கேள்விகளுக்கு மான உங்கள் பதிலைக் கொண்டு, உங்கள் வீட்டுச் சூழலுக்கு ஏற்ற வகையில் செடி களை வாங்கிப் பரப் பொறுங்கள்.

- பவானி

[illegible]

நெஸ்டல்

[illegible]

தமிழ் அகாடமி, 1, கைம் குதாங்கல், திருச்சிநகர், திருச்சி, தமிழ்நாடு. தொலைபேசி: 2222222. ஃபாக்ஸ்: 2222222. இமேல்: tamilakademi@gmail.com

B. நாகேசுரன்

தயாரிப்பு



சென்னை சினிமா
கம்பெனிக்ஸ்



2600 பியாஸ்

கதை/பாடல் M.C.சேத்

பாடல்
B.சண்முகம்/நாகேசுரன்





“ஸ்டீக் ஆரம்பிக்கப் போகிறது. அடுத்த கிளாஸ் புஸ்தகத்தை எடுத்து வைக்கப் படிக்கவாயில்லைவா? அது விடையாகது. கிரிக்கெட் விளையாடக் கிளம்பிப் பிள்ளை மாமி. நம்மா வீடு மிட்டாலும் விட்டாங்க...”

நமது தாய்மாதர்கள் மகங்களை கண்டிப்பதைக் கேட்டிருக்கிறோம். மகங்களுக்கும் விதிவிலக்கல்ல. பெற்றோர்கள் எல்லாம் ‘கண்டிப்போடு வளர்க்க வேண்டும்’ என்று தம் மகத்தில் ஆழமாகப் பதித்து விட்டிருக்கிறது.

கண்டிப்பு வேண்டியதுதான். ஆனால் கண்டித்தவமான கண்டிப்பு நல்லதற்காகப் பிறிது பார்க்கப்படும்.

நாம் இன்று உலகின் மதிப்பவர்கள் யார் யார்? பெரிய தொழிலதிபர்கள், விஞ்ஞானிகள், மருத்துவர்கள், கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், நீதிபதிகள், கித்தொண்டாளர்கள். இன்னும் எத்தனையோ பேர்.

இவர்களை நாம் மதிப்பு, உயர்வுகள் பார்க்க்பது எதற்காக? தந்தைகளைப் போலித்துப் பார்க்க்போம். என்னோடும் மிக அதிகம் படித்து, மிக மிக அதிக மதிப்பெண்கள் வாய் வியவார்களா?

இல்லை. படிக்காதவர்கள், ஓரளவு படித்தவர்கள், மெத்தப் படித்தவர்கள்

அனைவருமே இதில் இருக்கிறார்கள். அப்படியென்றால் படிப்பு தவிரவும் இன்னும் எத்தனையோ விஷயங்கள் நல்லவைாக, விரும்பத்தக்கதாக, மதிப்புக்கு உரியவைாக இருக்கின்றன.

இங்கு கொஞ்சம் கவனம் தேவை. படிப்பு அவசியமின்றி என்று நாம் சொல்லிவிட்டால் படிப்பும் அதனுடன் இன்னும் சிலவும் முக்கியம் எங்கிறோம்.

ஆனால் விரும்பியோ, விரும்பாமலோ, நமது சுழந்தாவத்தில் குடும்பங்களில் இன்று படிப்புக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம்.

“படிட... படிடி, படிட... படிடி...”

இந்த இனமாயினம்தான் பெரும்பாலான பெற்றோர்களாக இருக்கிறார்கள். தங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி கித்திக்க, சீராக நேர்மிக்கை. அவர்கள் தந்தைகளை வரவேண்டுமென்ற எண்ணம் மட்டும் இருக்கிறது.

அதற்கான ஒரே வழி படிக்கச் சொல்லுவதுதான் என்று நினைக்கிறார்கள். இது சரியா? இல்லை.

படிப்பு தவிர குழந்தைகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை, புரிந்து கொள்ள வேண்டியவை, அனுபவப்பட்டுக் கொள்ள வேண்டியவை, பழகிக் கொள்ள வேண்டியவை எத்தனையோ உள்ளன. அதை

படிப்பும் தேவைவதான் ஆனாலும்...

வெல்லாம் விட்டு விட்டு வெறும் படிப்பு மட்டும் போதுமா?

தம்பியின் பெரும்பாளையாண்டவர்களுக்கு வாழ்க்கை என்பது பிச்சு சிறிய கட்டம், அல்லது சுழற்சி.

'நம் குழந்தைகள் நன்றாக படிக்க வேண்டும், அப்பொழுதுதான் வேலை கிடைக்கும், அப்பொழுதுதான் கஷ்டமில்லாது இருப்பாம்.

அவர்களை அறிவாறு அவர்கள் என்ன முடிவு செய்து விட்டார்கள்? கஷ்டம் என்று வந்தால் அது வேலையில்லாததாயேயோ, அல்லது பணம் இல்லாததாயேயோதான் என்று முடிவு செய்து விட்டார்கள். இது சரியான இயல்பே இன்னா. வேலையும், பணமும் அவசியந்தான். அதற்காக அது மட்டும் போதுமா? அது இருப்பவர்கள்

"தான் 'எம்செயுட்' போய்ட்டு வர் நெம்மா..."

"வாங்கித் தந்த பொன்னு என்னை எம்செயுட்டும், இம்செயுட்டும்..."

"எம்மாம் பொம்பளைப் புண்ணைக் கதம்மா... மூலம் பங்கையோ போயிட்டு..."

விடப்பட்டார்கள். உலகத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு பறிக்கப்படுகிறது.

ஒரு ஆணோ பெண்ணோ அவர்களுடைய 'பாணாவிட்டடி' எதர்ப்படும் குணம் இல்லாமல் இளம் வயதிலேயே அதிகம் செலவுக் கப்படுகிறது.

தன்மனம் போன்ற நிறமற்ற அவர்களின் பாணாவிட்டடிப்பை நீர்மாளிப்பது பெற்றோர்கள், தம்பர்கள், மற்றும் 'எம்செயுட்'



தான் காம் நிம்மதியாக இருக்கிறார்களா கிடைக்காது.

பயம், தன்மனப்பிக்கை இல்லாம, தாழ்வு மனப்பான்மை, சங்கோசம், 'கிரிபேட்டி விட்டி' இல்லாமை, முயற்சித்துப் பார்க்கும் Risk Taking Ability இல்லாமை, சல இரக்கம், பொறாமை என்போன்றவாக இருந்துக் கொள்ள முடியாமல் என்று ஆரீனம் பிரச் மனங்கள் தாழ் குழந்தைகளை பின்னா விட தாக்குகிறது. ஏன்?

கிட்டை வலதின் அவர்களை விட்டத் துள்ளேயே முட்டி, தொண்டலில் திருதி, கண்களை உருட்டி மிரட்டி படிக்க வைக்கிறோம். படிக்க முட்டுமே வைக்கிறோம்.

விட்டத்திற் பாரும் விருத்திகள் வந்ததன், "நீ உன்ன போய் படி..." அவர்களை (வெளியாட்செலுடன்) பழக வாய்ப்பு கொடுப்பதில்லை.

என்போய்ட்டு' எதர்ப்படும் கற்றுப் புறமும் குழந்தைகளும் தான்.

கதரிபம், தன்மனப்பிக்கை, குழந்தைகளுக்கு வாய்விட்டுமானால், சில விஷயங்கள் கணபாலது அவர்களாக முயற்சித்துப் பார்க்க விட வேண்டும். 'இதைச் செய் பாடு. அதைச் செய் பாடு' என்று தம் சொல்பவர்களுக்காக அவர்களை முட்டிக்கூடாது.

எதைதான் சிறு வலதின் தனிவசம் செய்ய முடியாத (விடப்படாத) குழந்தைகளால் பிச்செய்தின் பெரிதாய் எதை எதிர்ப்பு முடியும்? ஒன்றும் முடியாது. பயப்படு வார்கள். தம்மால் செய்ய முடியுமா? சரி என் வரலா? கெட்டு விடுமோ? இந்த பயம் இருந்து கொண்டுவிருக்கும்.



RPS BENEFIT FUND LTD

(Declared as "NIDHI" by the Central Government)



உங்களுக்கு வழங்குகிறது

20% வட்டி...

கிடைக்கிறது 100%

நம்பகமான சேவை.

**பென்ஷனர் பெனிடிட்
டெபாசித் திட்டம்**

(காலம் 12 மாதங்கள்).

ரூ. 12,000/- மற்றும் அதற்குக் குறைவான டெபாசிட்டுகளுக்கு : ஆண்டுக்கு 20%

ரூ. 5,000/- விடத்து ரூ. 12,000/- வரையிலான டெபாசிட்டுகளுக்கு : ஆண்டுக்கு 15%

ரூ. 5,000/- க்குக் குறைவான டெபாசிட்டுகளுக்கு : ஆண்டுக்கு 10%

வயதுமுதிர்ந்தோர், முன்னாள் சாஸ்துவத்தினர், விதவைகள் மற்றும் உடல் ஊனமுற்றவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் பயன் பெறலாம். பிரதி மாத வட்டிக்கான பின் தேதியிட்ட வாரண்டுகள் முன்னதாகவே வழங்கப்படும்.

இதர சேமிப்புத் திட்டங்கள்:

ஃபிசுட் டெபாசிட்டுகள், குறுமேடிக் டெபாசிட்டுகள் மற்றும் சேவிங்ஸ் டெபாசிட்டுகள்.

தகை மற்றும் அடமானக் கடன் :

நங்கு, ஆபரணங்கள் மீது உடனடியாக வழங்கப்படும் கடன்தவிர, சென்னை நகரில் அமைந்துள்ள அசைவாச் சொத்துக்களின் மீதும் கடன் பெறலாம்.

**P. G. சரண்யன்
எக்சிக்யூடிவ் பிரஸிடென்ட்**

உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும்

வேலை நேரங்கள்

வார நாட்கள் : காலை 9.30 முதல் மாலை 5.00 வரை

ரூயிற்றுக்கிழமை : காலை 9.00 முதல் 11.00 வரை

வெள்ளிக்கிழமை விடுமுறை.

தலைமை அலுவலகம்:

விஜயசாத்தி காம்பவுண்ட், முதல் மாடி, 16, இராமநாதன் தெரு.

திருச்சி, சென்னை-600 017. போன்: 441556

கிளை:

ஹார்மணி பில்டிங், 435-F, D.B. ரோடு, ஆர்.எஸ்.புரம்.

தேவயம்புத்தூர்-641 002. போன்: 43576.

வளரும் வட்டியுடன் வளரும் நம்பிக்கை

இந்த படித்த பொருத்தது வர். குழந்தை கொஞ்சுதொனோ இம்மைமே, பெற்றோர்களும் உறவினர்களும்நாம்.

தமிழ் நம் வயதிற்கு, படிப்பிற்கு, உயர்வுவயதின் உதாரணமாக இருக்கலாம். பெப்பிசு கத்திரித்த 'பிப்பன்' மாடுசி சொத்து, துடைப்பத்திற்குநிமிசு குத்தி, கழவையிட்டுக் காண்பிப்பான் ஒரு சிறுவன்.

"ஐ... என்னடா இது கசிய... குழந்தை அந்தக் குதிரை தர எரி..."

அந்தக் குழந்தைமீன் உருவத்தும் முயற்சி (creativity) முனைவியே நமக் கப்படுகிறது.

"அடே, அதுதான் பன்னாசிக்குக்கியோ ஒருமா...? என்ன அது பன்னாசியை?"

குழந்தை வந்துிறது... விடுதி கற்ற, உய்கக் கண்களில் ஆர்வம். (அப்படி காட்ட வேண்டும் இவ்வயமா?) அமைப் பான்கு குழந்தைக்கு நாம் காத்திருக்கிட்டு எத்தோதும். அட்டா அப்பாபே சிவ் சிறாசோ பாசாட்டுகிறாசோ! இதைவிட இங் ளும் அழகம், சிறப்பம்... என்று அதன் பித்த மனதிலே ஆர்வம், உறுதி... ஏன் ஒரு வெறி உட ஏற்படலாம்.

பிவிசின் நம் விலையங்களைப் பார்த்துக் கட்டுமே. என்ன தப்பு, சிவ சமயங்களை அறிதம் ஒரு கவர்ப்பு போய், அவர்களுக்கு ஆர்வம் மேலிட்டு விடுகிறது. நம்மை ஓவாத்திரிவிட்டு பார்த்த அவர்களுக்காக எத்திரியும் இம்மை.

அவர்களை (Adults) விஷயம் தெரித் தவர்களை நடுத்திரவதம் மூலம், அவர்களை சிவ விலையங்களை நடுபடமாட்டார்கள், சிவ வந்திரவதமே நடுத்திர கொண் மாட்டார்கள்.

வினைவாட்டு. அறிதம் குறிப்பாய் Out door என்சிறாக்கே விட்டுக்கு வெவியே வினைவாரும் கால்பந்து, கிரிக்கெட், வாலிபாய், பாண்டெப்பாய் இவை வெய் கைம் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் நம்வது. இப்படி பவருடன் சேர்த்து வினைவாரும் பொருது நாம் குழு மனப்பாக்கம் (Team Spirit) நம் குழந்தைகளுக்கு வரும்.

நம்மாவியே பவ விஷயங்களை செய் முத்திராவும், நம் குழந்தைகளுக்கு நாம் சிவ பொறுப்புகளை (வயதிற்கு ஏற்றாற்போய்...) கொடுக்கலாம். நம் முடைய நோக்கவை (objectives) மட்டும்

கொண்டிவிடலாம். எப்படிச் செய்வதென் பதை அவர்களே நம்மாளிக்கட்டும்.

உதாரணமாக இந்த விஷய எந்த கருத்து/கார்த்துக்கு ஓர் போகலாம்? "வயிதா, நீயும் நம்பியுமா போலிக்க... நமக்காக்கு கொன்றுக... பந்தாவது படிக்கும் வயிதாவும் எட்டாவது கத்தருமாப் போலிக்கலாம். போலித்து, மறுதான் வந்து கொன்றுப் பொருது, தாயும் தந்தையும் குத்தமாக (critically) ஆக இவ்வாறு அவர்களை கொண்டுடக்களை அவலமாக.

"இங்க ஏற்கெனவே போலிக்கிட்டு டோம்"

"இந்த கருத்துத் திரும்பி வரும் பொருதுதான் போகலாம்.... குட் அப்படி."

"இங்க நம்ம இடம் கிடைக்குமா?"

"இவ்வளவு தூரம் போதும், அவ் சிறுத்து தெரி விடு முப்பது கி.மீட்டர் தானே, அப்படியே போலிட்டு வந்திட வாமோ!"

உய்கக் கேட்கலாம் அவர்களை சித் திக்க கவத்தும். எந்த விஷயத்தையும் கவன மாக செய்வார்கள. இதைவெவயமும் இப் படி கொன்றுவதன் மூலம் அவர்களை சித் திக்க கவக்கலாம். இப்படி பவ கிவ்வ கிவ்வப் பொறுப்புக்களை கொடுத்து போலிக்க, அவசிப் பார்த்த, ஆராய் கற்றுக் கொடுத்து விட்டால், நான்கு அவர்களை எவ் வளவு கவப்பமாக காத்திரக்கவை எத்திரி பார்த்த.

சேர்க்கைகளை எதிர் நோக்க, காதலி மாக கவலாக, நான்காக பேச, திவ்வப் பதை தெளிவாக காத்தும் கொண், காத்த..., நம்வயத்தா சிவ்க, பாசாட்ட, பெய்வாக்களை மதிக்க, உழைப்புகள் அஞ் காத்திரக்க..., நவருக்களை காதலிமாக கட்டிக்க காட்ட, எதிர்்த்துக் கேட்ட, இப்படி எந்த கவலையோ விஷயங்களை நாம் நம் பிவ் மான செய்வார்களுக்கு நம் வேண்டுகிறும், குதிவார்க்குக் கட்டியது போய் நாமக் கட்டிக் கொண்டு, ஒரே திவ்வில் பார்த்து, 'படி, படி, படி' என்று ஏன் பேசாடிக்க வேண் டும்.

படிப்பது அவசியம். உடன் மற்ற எத் தனையோ விஷயங்களும் அவசியம். எவ் வளவந்தையும் நம் குழந்தைகளுக்கு கொண் கிட்டுகொண்டுபோய், பழக்கப்படுத்த வேளம்.

- எஸ். எம். வி.

இரட்டை நன்மை

சிறைகளில் உறுப்புகள் (inmates) என்ற சொல்லு விவாதி உய்வார்களுக்கு உடலில் நோக் கைய அளவு "இம்மை" என்ற காய் இருப்பது பொதுது. நோக்கிப்பெற்ற இம்மைக் இம்மை வெவிய் கிவ்வா எது வேகிக்கப்பட்டு கத்திரவக் வெவித்தவப்படுகிறது. ஆனால் விவக்கவைக் குக் உய்வாருக்கு உய்வா, குழந்தைகளுக்கு பாதுகட்டும் கவத்திப் பட்டும் உய் இம் இம்மைக் நோக் குழந்தை விடுகிறது! ஆயின, இந்த கவத்திப் எத்தும் தவக்காக்க, இந்த நோக்கை நாம் கைக் குழந்தைகளுக்குப் பாதுகட்டவதாம் இம்மை, நம்மாவை அட கவரம் எத்திராக்க.

- கிருஷ்ணமேனி

தமிழ் (Beauty & Body Care)

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

செவ்வர் அப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி - ½ கிலோ,

(அ) 1 கிலோ (தேவையகேற்ப),

உப்பு - தேவையானது.

டாக்டர் அய்யா நெய் ½ கிலோ

(எல்லாம் கூடாது)

செய்முறை :

அரிசியை முதல் நான் ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடிய விட வேண்டும். பிறகு அதை மிக்சரில் போட்டு மாவாக்கிச் சலித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சலித்த மாவை ஒரு பத்திரத்தில் கொட்டி சரப்பத்தில் வைக்க வேண்டும். அமுக்கி வைத்துவிட வேண்டும். சலித்து கடை சியாக மிச்சம் இருக்கும் உப்பி (மெல்லிய சுவை போன்றது)வை உப்புப் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு கஞ்சியாகக் கர்த்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை



சு. ஜகதி



ம்மாத ல்லக்தாசீ

களை முதல் நானே செய்து வைத்துக் கொண்டால்தான் மாவடி புதிப்பாக இருக்கும்.

அடுத்த நான், முதல் நான் தயார் செய்து வைத்துள்ள கஞ்சியை அமுக்கி வைத்துள்ள மாவில் கொட்டி கெட்டியா உப்பி மிசைத்து கொள்ள வேண்டும். தேவையானால் சிறிது உப்பும், தண்ணீரும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

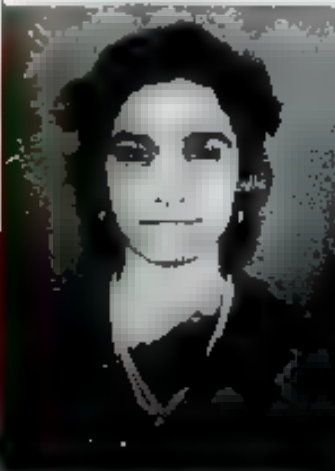
பிசைத்த மாவை ஒரு வெண்ணைத் துணியில் தட்டை மாநிரி தட்ட வேண்டும். (தட்டையை மீடச் சற்று தடிக்காக்க).

வாணலியில் நெய் அய்யா டாக்டர்வை ஊற்றிக் காந்ததும் தட்டி வைத்துள்ள மாவைப் போட்டுப் பொரித்துச் சுவைவென்ற சப்தம் வரும் போது எடுக்கவும். அடுப்பு நிதானமாக எரிய வேண்டும்.

இது நெய் மணத்துடன் சந்தே புதிப்பு குவியுடன் கூடாப்பாசலும் குவியாகவும் இருக்கும். இந்த அப்பம் நெய் அரிசியை குடிக்காது.

இதைச் செய்து டப்பாவில் போட்டு முடி வைத்து விட்டால் எத்தனை நான் ஆனாலும் பெடது. விடு முறைக்கு விட்டால் இருக்கும் குழந்தைகள் போக, வா சாப்பிட மொறு மொறு என்று இருக்கும்.

- ஆர். ஜகதி, சென்னை - 61.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

பப்பட் போல்

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சை அப்பளம் பெரிய வகை - 12,
பிரெட் கிரம்ஸ் - 1 கப்,
காட்டேஜ் சீஸ்
(தேவையானால்) மாணா சிசில்லிங்,
தக்காளி - 2,
வெங்காயம் - 4,
பட்டாணி - 1 பாக்கெட்,
சூடயினகாய் - 2,
உளுதலைக் கிழங்கு - 2,
காரட் - 1,
மஞ்சள் பொடி - 1/2 கப், பூசை,
மாணா பொடி, உப்பு, மிளகாய்ப்
பொடி - தேவையான அளவு.

ஒரு பக்கம்



சின்ட் சட்னி :
கொத்துமல்லி - 1/2 கட்டு,
பச்சை மிளகாய் - 12.

ஸ்டீட் சட்னி :
பேரீசம் பழம் - 8,
வெங்காயம் - நிறிய சட்டி.

செய்முறை :
முதலில், மாணாசை தயாரித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு சிற்று எண்ணெயில் விட்டு, மாணா, மஞ்சள், மிளகாய் பொடி களைப் போட்டு, தேவையான காய்கறி எண்ணெய் போட்டு தேவையான உப்புபசி சேர்த்துத் தவிரை வைத்துக் கொள்ளவும். சின்ட் சட்னிக்கு, கொத்துமல்லியையும், பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து வெட்டிவைக்க அளவுத்துக் கொள்ளவும்.

ஸ்டீட் சட்னிக்கு, பேரீசம் பழம், வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொட்டி வாக அளவுத்துக் கொள்ளவும்.

இப்போது அப்பளத்தில் நிறிது தண்ணீரைத் துடைத்து, சின்ட் சட்னியைத் தடவ வேண்டும். (அப்பளம் முழுதும் தடவாமல் ஒரளவில் நிறிது இடம் விட்டு நடுவில் விட்டுத் தடவ வேண்டும்) இதன் மேல் மாணாசைப் போட வேண்டும். இதற்கு மேல் ஸ்டீட் சட்னியைத் தடவ வேண்டும். இதன் மேல் சின்ட் போட்டு மேலே பிரெட் கிரம்ஸ் துவி விட வேண்டும்.

இப்போது அப்பளத்தைத் கட்டி, ஒரேயளவுத் தண்ணீர் கொட்டு ஒட்டவும். பச்சை காய்க்காய் மட்டி தண்ணீர் கொட்டு ஒட்டி உடனே பொரித்து எடுக்கவும். இப்படிச் செய்வதால் நல்ல கரகரப்பாக இருக்கும். அதிகச் சிறகம் இல்லாமல், விதரையில்

ஒரு பக்கம்



செய்முறை :
செய்முறை :
செய்முறை :
செய்முறை :

செய்முறை :
செய்முறை :
செய்முறை :
செய்முறை :

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

கிரை போண்டா :

தேவையான பொருட்கள் :
சாங்க் பிரெட் - 6 மல்லம்,
உட்கை மாவு - 1/2 கிரை,
பேக்கிங் பவுடர் - 1/2 தேக்காய்,
பச்சை, முழுக்கை,
மாணாக்காய் இவை தவிர்த்து
வேறு கிரை எதுவானாலும் - 1 கட்டு,
பச்சை மிளகாய் - 4,
சூ.கெ. எண்ணெய்
- பொரிப்பதற்கென்றவாறு.

நீரகம், மிளகு இரண்டும்

- 1 தேக்கரண்டி,

உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை :

நேரையை நன்கு கத்தம் செய்து கழுவி நீர் கழிய விட்டு அரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாய்ஸ் பிரெட்டை சிறு சிறு துண்டுகளாக சிவத்துப் போட்டு வாணலி வைக் காய வைத்துக் கருகாவண்ணம் வறுத் துக் கொள்ள வேண்டும். இது ஆறிய பின் முடிந்தவையு கொறுக்கி தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். மிளகு, நீரகம், பச்சை பிளகாய் அரைத்து கிரைபுடன் கலந்து தேவையான உப்பு போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண் டும். வாணலியில் சிதிது எண்ணெய் சுத்திக் காய்த்ததும் கடுகு தாளித்து கிரைவைப் போட்டு வகைக் வேண்டும். நீர் பாதிவையு வற்றிய பின் சாய்ஸ் பிரெட் தூளைப் போட்டு செட்டி இறக்க வேண்டும். கி. வை மாணவைக் கலித்து உப்பு, பேக்கிங் சோடா போட்டு பற்றி மாவு போல் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கிரை கலவையை நன்கு பிளாந்து உருண்டையாக உருட்டி மாவில் தொய்த்துக் காய்த்த எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கலாம். இது செய் வதற்கு எளிதானவாறது. கத்தும் குடியும் பிடுகது.

• கே. ராஜனி, திருச்சி - 28.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

கமன் டோக்ஸர் :

தேவையான பொருட்கள் :

உதவை பருப்பு - 1 கப்,

உளுத்தம் பருப்பு - 1 பேபிள் ஸ்பூன்.

பச்சாரி - 1 பேபிள் ஸ்பூன்.

பச்சை பிளகாய் - 4,

இஞ்சி - 1 துண்டு.

செய்முறை :

உதவைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, அரிசியை 3 மணி நேரம் னைப் போட்டு ரவைமாறிசி உப்பு, பச்சை பிளகாய் (34ர்த்து,

இஞ்சியையும் சேர்த்து அரைத்து மந்துள் பொறு சேர்த்து 4 மணி நேரம் புலிக்க விட வும். 2 சிட்டிகை சமைவால் சோடாவையும் 1 கரண்டி சீசைபைன்ட் எண்ணெயையும் சேர்த்து நன்றாக நுரை வருமாறு குறைத்து மாணில் கலந்து விடவும். குக்கரின் அறு பிளியப் பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தடவி, மாணவைக் கொட்டி, குக்கரில் 15 நிமிடம் வெவ்விட் போடாமல் வைத்து வெளியில் எடுக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், பச்சை பிளகாய் தாளித்து வைத்துக் கொண்டு, போக்களவை தாம்பாளத்தில் கலிந்ததுக் கொட்டி தாளித்தவைகளையும், தேய்க்காய்த் துருவால் 1 பே. பிள் ஸ்பூன் தூவி விடவும். இது ஸ்பானர்ஸ் கேக் போய் மிகவும் மிஞ்சு வாக இருக்கும். கேக் போய் துண்டங்களாக வெட்டி குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். பத்மாவதி சிவராஜன், சென்னைப்பாத - 38.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ஸ்டார்ச் கொத்து புட்டிங் 1

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி மாவு - 200 கிராம்,

முத்திரிப் பருப்பு - 30 கிராம்,

கசகா - 20 கிராம்,

தேய்காய் - 1 முடி,

வெய்வம் - 300 கிராம்,

ஸய்க்காய் - 5,

நெய் - 10 மிஸி,

பால் - 200 மிஸி,

உப்பு - சிறிதளவு,

தண்ணீர் - 1 லிட்டர்.

செய்முறை :

அரிசி மாவை கலித்து 200 மிஸிவி கொதிக்கும் நீரில் போட்டு உப்பையும் போட்டு முடி வைக்கவும். பத்து நிமிடத் திற்குப் பிறகு வெளி தன்கு ஊட்டியில்லாமல் பிசைவாயும்.

பாதி மாணவை தேய்க்குழல் அச்சில் போட்டு இட்லி தட்டில் பிழியவும். மீதி மாணவை பட்டாணி அளவுள்ள சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி மற்றொரு இட்லி தட்டில் போடவும். இரண்டையும் ஆவியில் யேகவிடவும்.

துருவிய தேய்க்காய், முத்திரிப் பருப்பு, கசகா, ஸய்க்காய் எல்லாவற்றையும் பால் விட்டு எதிராக அரைக்கவும். வெய்வத் துடன் சிறிதளவு நீர் விட்டு அடுப்பில் வைக் கவும். பூத்து நிமிடங்களாகுக்குப் பின் வேக வைத்த மாவைக் கொத்துக்களைப் போட்டு சிறிது நேரம் கொதிக்க விடவும். பிறகு அரைத்த விழுது, நெய் விட்டுக் கலவை நன்கு கொதித்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சிறு சிறு இண்டங்களில் பரிமாற வும். ஸ்டார்ச்சு கொத்து இஞ்சை விழுமுறைக் காலங்களில் குழந்தைகளை மிகவும் விரும்பி ண்ப்பிடுவார்கள்.

• தவினா, பொன்னாக்கி.

சில டிசைன்கள் - 2



- கவி

வழக்கமாக

செய்யும் துவையல்
களுக்குப் பதிலாக,
இந்தத் துவையல்
களைச் செய்து
பாருங்கள். இந்தப்
பூது வகை துவையல்
களை சாதம் மற்றும்
இட்லி, தோசை, பூரி,
சப்பாத்தி போன்ற
வற்றுடனும்
உண்ணலாம்.



சேனைக் கிழங்கு துவையல் :

தேவையான பொருட்கள் :
சேனைக் கிழங்கு - 250 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் - 10 - 15,
உஞ்சு - 1 கனல்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 கனல்பூன்,
பூதுப் புளி - எதுமிக்கரை அளவு,
உப்பு, பெருங்காயம்.

செய்முறை :

சேனைக் கிழங்கைத்
தோல் சீவி நறு துண்டுகளாக்கவும்.
கொதிக்கும் வெந்திலில் 10 நிமிடம்
போட்டு மூடி வைக்கவும். மிளகாய்
வற்றல், உஞ்சு, உளுத்தம் பருப்பு,
பெருங்காயம் முதலியவற்றை
லிவ்ஸ் வறுக்கவும்.
சேனைக் கிழங்கை நன்றாக
வடிய வைக்கவும்.

முதலில் புளி, வறுத்த மிளகாய்,
உப்பு, உஞ்சு, உளுத்தம் பருப்பை
நீர் விட எயல் அளர்த்துக் கொண்டு,
பிறகு வடிய வைத்த சேனைக்
கிழங்கையும் போட்டு மலிவ
அளர்த்தெடுக்கவும்.

சேனைக்கிழங்கு காரல்
உண்ணதான் இருந்தால் கொதிக்கும்
புளித் தண்ணீரில் போட்டு
வடுக்கவும்.

வாழைப் பூ துவையல் :

தேவையான பொருட்கள் :
வாழைப் பூ - 1,
மிளகாய் வற்றல் - 12,

உடைவ பருப்பு
- 1 டம்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு
- 1 டம்பூன்,
பெருங்காயம்
- 1 துண்டு,
உப்பு - குகிக்கேற்ப,
புளி - சிறு துண்டு.

செய்முறை :

வானாற்பு பூவை ஆவ்ந்து, நறுக்கவும்.
கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடிவாய்ப் போட்டு
வேகவைக்கவும். அம் வது 2 டம்பூன்
வண்டெயர் ஈட்டு நல்லாக கருவ
வதெக்கவும்.

மிளகாய் வற்றம், பருப்புகள், பெருங்
காயம் முதலியவற்றை வறுத்து, உப்புடன்,
புளி, வானாற்பு பூவைவாய் சேர்த்து
அரைக்கவும். ஈரமும்பினால் கடுகு
நாவிக்கவும்.



பெருங்காயம் முதலியவற்றை வறுத்து
அரைக்கலாம்.

ஆரஞ்சு தோல் துவைவயல் :

தேவையான பொருட்கள் :

நன்றாகச் சிவந்த உமலா
ஆரஞ்சு தோல் பொடியாக
நறுக்கியது - 1 டம்ளர்,
மிளகாய் வற்றம் - 10,
பூண்டு - 2,
கடுகு - 1 டம்பூன்,
உப்பு - குகிக்கேற்ப,
புளி - எதுமிச்சை அளவு.

செய்முறை :

வானலியில் ஒரு டம்பூன்
வண்டெயர் ஈட்டு தோல்
நுண்ணுளை வதெக்கவும்.
மிளகாய் வற்றம், பூண்டு, கடுகு,
புளி முதலியவற்றை வறுத்துக்
கொள்ளவும். மிகக் கொஞ்சமாக
நீர் ஈட்டு அரைக்கவும்.

பூண்டு வானலை பிடிக்காதவர்கள்
உ. அலா பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு,

தனியா துவைவயல் :

தேவையான பொருட்கள் :

தனியா - 1/2 கப்,
மிளகாய் வற்றம் - 10,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டம்பூன்,
மிளகு - 1/2 டம்பூன்,
உப்பு - குகிக்கேற்ப,
புளி - எதுமிச்சை அளவு.

செய்முறை :

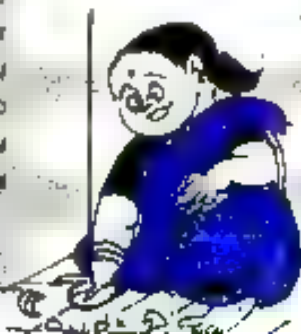
எல்லாம் பொருட்களையும்
பொன் வறுவலாக வறுத்தெடுக்க
வும். வேசாக நீர் தெவித்து
முடிந்த வரை எதலாக அரைக்க
வும்.

பூண்டு, புதினா இலை,
மாங்காய் துண்டு வைத்தும்
இந்தத் துவைவயலை அரைக்கலாம்.
பூண்டு இல்லாமல் வெறும் புதினா,
மாங்காய் ஆவலது புளி வைத்தும்
அரைக்கலாம்.

- உமா ஸ்ரீதாஸ்.

கண்ணாடி பூட்டில் உடைந்து சிதறும்
போது, எவ்வளவுதான் பெருக்கினாலும் எங்கா
வது துகள் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இப்போது
சாணி திடைப்பதில்லை. சிறிது கோதுமை
மாவைப் பிசைந்து, சுளிரோடும் எங்கே கிழறந்து
உடைந்ததோ அங்கே ஒற்றி எடுக்க, சிறு
துண்டுகள் எல்லாம் வந்துவிடும்.

- பார்வதி.



புதிய காம்பளான்
விட்டாமில்க் தாய்மை
படைவும் பருவத்தில்
உணவின் குறை தீர்ப்பு
விஞ்ஞான ரீதியாக
தயாரிக்கப்பட்டது.

தாய்மைபடைவும் பருவத்
தில் குழந்தை வின்
உணர்ச்சிக்குப் தேவையான
ஊட்டச்சத்தை வழங்கும்
உயிர் உடனாக...
உணவின் குறை தீர்ப்பு
காம்பளான் - விட்டாமில்க்
தேவை.

சிறை
2 மடங்க



புதிதான தலைக் கொள்கை நங்கள் உண்பதுதான்.

நங்கள் விடாவிடாவிடா கிறீர்கள்?

நித்தம் திரண்டு கப்
காம்பளான் - விட்டாமில்க்,
காம்பளானின் கல்லாற்
படைகளையும், அதோடு
நித்தம் கூடுதல் ஊட்டச்
சத்துகளையும் உங்களுக்கு
வழங்கிடும்.

கூடுதல் பீட்டாலிக் ஆஸிடு
கூடுதல் பால் புரதம்
(22.2 கிராம்)

கூடுதல் வைட்டமின்கள்
A, B, C

கூடுதல் இரும்புச் சத்து
அயோடின், கால்சியம்,
ஸிங்க் மற்றும் மங்கனியம்.

நிது உங்களுக்கும், சிவனின்
ஆரோக்கியத்திற்கும்
சத்தியமாகியமானது.

நித்தம் பருவங்கள்

புதிய காம்பளான்

விட்டாமில்க்

உடல் நலத்தில் உதவுகிறது
கொடுக்கிறது.

வித்யா இவ்வாயில் பல சமயங்களில் அவள் தனிமை
யில் இருத்திருக்கிறாள். ஆனால் அவள் எவ்வளவு மிகக்
நுணுக்க இடைவெளி. ஒரே நூட்கள்தான் அதிகபட்சமாக.
இப்போதுதான் முதல் முறையாக, ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக.
முழுதாக முப்பத்து ஐந்து நாட்கள் ஒடி விட்டன. இவியும்
பத்து.. பதினைந்து நாட்கள் ஆகலாம், அவள் இரும்பி வர,
தனிமை. அந்த முன்பெல்லாம் தீவிரமாக தெரிந்திருக்
கிறான், வேண்டும் என்று தவித்து இருக்கிறான். ஆனால்...
இவ்வளவு நாட்கள் தனிமை என்று பரிசாகக் கிடைத்த பில்
ஏன்... மனசுக்குள் முனங்கல்.

“வித்யா இவ்வளவு உன்வால மேனேஜ் பண்ண முடி
வானா...?”

பாபு சிரித்து விழிக்க.. வித்யா உள்ளிருந்து வந்தான்.

“எவ்வது...”

“இங்கே பாரு. தொக்.. தொக்கனு ஏதாவது தொந்திரவு
பண்ணிட்டு...”

“இவ்வம்மா... அந்த பூக் தான் பார்த்துட்டு...” என்று
ஐந்து வயது மழையை.

“அவன்விட்டே எடுத்துக் கொடுத்தா என்னவாம்...”

“கிழிசை தவப்பான். இவனுக்கு எதுக்கு அதெல்லாம்...”

“பாவம்.. நான் பூர்.. நங்க ஆயில் போவதும் என் மூன்று
வைத்தான் பார்த்தானாம். விஷ தாய்லயாவது உங்க கூட இருக்க
னும்னு பார்த்தானாம்.. அப்படி என்ன படிப்பு...”

நம்பலிட்டம் இரவல் வாங்கிய புத்தகம். கவாாரியமால்
தாவம்.

“எப்ப பார்... உங்க கூடேய.. உங்க தேவையை கய
விக்கிட்டு.. என் பொழுதைக் கழிக்கிறது. எவ்வுக்கு
ஒரு ஆசை. ஒரு தனிமை... சே.. என்ன பிழைப்புடா இது...”

“நான் மட்டும்தான் எப்பவும் என் வேலையை மட்டுமா பார்
கிறேன். உங்க செண்டு பேர் தேவையைக் கவனிச்சிருந்துவதான்
பொருது போகுது. குடும்பம்மா அப்படித்தான்.”

வித்யாவின் முகத்தின் சிரிப்பு மலரும். கணவனின்
கொபை அவளைப் பொறுத்தவரை குழந்தைத்தனமானது.
மகோகருக்கு அதுவே எரிச்சலை அதிகப்படுத்தியது.

“என்னவக் சொல்வனாம். அவனவன் டயன்ஸ் கத்திட்டு
ஒன்பது மணிக்குத்தான் வீட்டுக்கே போறான். நான் ஆயில்
விட்டா விடுவனா ஒரளவாக வரேன் பாரு. சே.. எப்ப பார்
இதே ரோதனை. அம்மாவையும், பின்னவையும் எங்கே
வாவது கண்காணாத இடத்துக்கு பத்து நாள் அனுப்பிறனாம்.
என் இஷ்டத்துக்கு இருக்கனாம்.”

“எப்பாட்டுக்கு என்ன பண்ணுவீங்க...”

“எத்தனை நேராட்டல் இருக்கு...”

பாபு எப்போதோ அந்த இடத்தை விட்டு விலகிப் போய்



தமிழ்



கதை சொல்லப் போறேன். வித்யா, நீ கேட்கலாம்..”
காலையில் பால்கிளப் புதிதும், குழந்தை போகக்
மறைத்து கழுத்தை கட்டிக் கொள்ளும்.

“சொல்லு...”

மீனோகை திருத்திட்டு விளித்துக் கொண்டாள்.
பாபுவின் பிடிக்க விரைக்கப் போகப் படித்த பிரமை.
இன்னும், திருத்தில் ஆரம்பமற்ற தனிமை. இந்த
வித்யாதான் ஆகட்டும். எப்போது திரைப் பகுதி
வாங்கு கழுத்துப் போ... என்று இரண்டு மூன்று
முறை தொடர்ச்சியாக எரித்து விழுந்தது கால்களால்
தான். நேரமாக பாபுவிற்கும் சங்கம் விடப்பட்டன.
“நான் திரைப் பகுதி...”

“போயேன்...”

“என் இஷ்டத்துக்கு இருத்துட்டு வரேன். அப்படி
நான் உடனே வாங்கு கொட்டி போடக் கூடாது...”

“இப்போ...”

“சொல்லுவது தானே அங்கே வந்து திரை...”

“மாதிரி... தெரியுமா நீங்க யாரும் இன்
வாடி. தனிமை இருக்கிறது.. என் இஷ்டத்துக்கு.”
அது மனதிலிருந்து குரல் வந்தது. வித்யா
அவ்வாறு இறுதிய முத்திரைப் பார்த்தான். திருத்திக்
கொண்டாள்.

போய் விட்டான். ஏதே ஒரு கடிதம் பத்து நாட்க
குத்துப் பின் வந்தது. “கொண்டாமைப் போய்
கொடுத்தேன். பாபு கொடுத்தியம்...”

முதல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் எதுவும் தொடர்
வில்லை. அந்த வாரக் கடைசியில் திரைக்கு மட்டும்
பாதிக்கது. விடிகும் அவன் மட்டும் தனிமை. பின்
பிரண்டு மனதிற்கு மேல் தொடர்ந்து இருப்பது போக ஏது
வும் குறிக்கவில்லை. இரவில் அவரை போக எதும்
சாப்பிட்டு இரவும் சாப்பாட்டான் முடித்துக் கொண்ட
ான்.

மறுபடி அடுத்த ஆறு நாட்களும் ஆயின் போக
தும் வருவதுமாய் போகுது போகது. பின்னும்
இன்னொரு திரை.

அப்போதுதான் மறைத் தந்தி அனுத்தது. காலையும்.
இந்த நாட்கள் பிடிக்க முடியாது. வித்யா போன்றும்.
பாபு போன்றும். சின்ன மூலம் போன்றும். போக
போன்றும். கால்களும் போன்றும்.

“என்னவோ ஏன் மே” கதே... நீ கேட்க என் னு
விடிக்... கால்கள் என்னவோ என்னவோ பன்னா... தான்
இப்போதாவது என்ன பன்னா... படிக்கவதானே...”

எத்தனை உதவ எரித்து விழுந்திருக்கிறான்.
உன்னமையில் அவை எல்லாம் இவனுடைய போ.
கத்தேனும் வளர்க்க, அவனின் முயற்சிகள் என்று இந்த
நிமிஷம்கொண்டிருப்பது. மாதிரி இவன் அந்த தெரந்திர
வாக்க கருநிலிருக்கிறான்.

பாபுவைக் கூட இவன் இஷ்டப்பட்ட கால்கள்
கனிய் மட்டும் கொடுத்தி... வித்யாபோத போது
விடக்கி... கால்களும்... கால்கள்தான். திரைமான் அப்படி
அப்படிச் செல்கிறார்களா... செல்வாது.

அழகை நீட்டித்து. வித்யா... இந்தப் பிரிவு நினை
வமாய் உன்னவோ என்னவோ கால்களிலிருக்கிறது. உன்
அன்னமம்... அருகாமை... என்னுள் நீட்டும் கால்கள்
கன்... என்னவோ என் போதும் திரைமான் இவர்க்க
கால்கள் நிமிஷங்கள் அவை... நீ போன்றும் கால்கள்
வாழ்வோ.

பாபுவை அப்போதே கத்தல் அவ
குத்துப் புதிதும். அதே போல
கொடுத்தான்.

“கேள்... பாபு.. இங்கே வர்..”

இருக்கி அன்னமம் முற்படும்
போது மனோகருக்கு உன்னவோ
குழையும். பாபு நிமிஷமாய்.

“இப்ப மட்டும் கட்டிக்
கொண்டா...?”

“ஒட்டா...”

“அப்ப இட்டிக்கிடுவே...”

“ஓ... அப்படி பூக் படிக்கென்
தானே. அதுமாதிரி தான்.”

“என்னோட போகாதே..”

“நான் ஒரு சிப்பன்.. கிணம்

நிஷெபன்

விடப் படுத்தது. "வெட்டச் செய்து மாட்டேன். நீயா நினைப்பி வா..."

வந்து விடுவான். நிச்சயம் என்னைப் போல அவனும் உணர்ந்திருப்பான். என் அருகாமையே வேண்டும் என்று ஏங்கி விருப்பான். என் முரட்டுத்தனம் வெறும் மேயோட்டம்தான். அடி ஆழத்தில் இன்மைய என்று அவனுக்குப் புரியும். என் மனம் அவனைப் பார்க்கத் தவிப்பது போல.. அவனும் என்னைப் பார்க்கத் தவித்திருப்பான். வந்த உடல் போட வேண்டும்.

"வித்தாய்... ஐ சிவாமி யின் பூ.. தீயம் அநே போய் உணர்ந்தாயா..."

வித்தாவின் வகுதையும்.. இந்தக் கேள்வியின் பதிலையும்.. மிக அவசியம். பதில் தெரிந்தே ஆக வேண்டும். நீ என்ன மாநிலி உணர்ந்தாயா? நான் வேண்டும் என்று சொல்லியதா..

வித்தா வந்து விட்டான். பரபுவிக்கு நானா கூடும் திரைகிறார்கள்.

உடம்பு சற்று பூரிவிருந்த மாநிலி நோக்கியது. பிறந்த வீடு. அப்பின் உலாவிப்பு. இவ்வையச் சந்தையும் ரகசியமாகப் பின்விளாசு. பாபு சகலமாய் நோனைக் கட்டிக் கொண்டான். புது போன.. வாட்டச் பாட்டிக்... ஒரே காண்பித்தான். அவையே பந்தத்து வீட்டு ஆந்திரிக்குக் காண்பிக்க வெளியில் இரண்டான்.

"அம்மா உங்களுக்குப் பிடிக்கும்னு ஆவக்கா அதுகாய் அனுப்பிவிருக்கா..."

போனமல் அவனையே பார்க்க்தான். பின் கருத்தின் புகை முடிசன். விவரமாய் பொருகன்.

"அந்த உபேனாய் பொருக்கவேண்டும்.. பின்விளாசி கழுவது."

"அப்பறம்... என்ன பண்ணிக்க... பாதுகாப்பு பணம் கட்டியாகா... விடுகின்றா இருக்கே.. வாங்கு பண்ணிக்கனா..."

வித்தா.. நீ என்ன உணர்ந்தாய்...
"ஏன் என்னவோ போய் இருக்கேய்க் உடம்பு சரிவின்மையா.. வேற வேலைக்கு ஒழுங்கா காப்பிடக்கூடா..."

தெற்றியின் கை வைத்து கொண்டு வந்த பெட்டியை ஒழிக்கத் திரும்பினான். பற்றித் திருப்பினான்.

"என்ன..."
அநே பிடிவாதம். அடுத்ததான் மனம் உலராத தன்மை.

"வித்தா..."
"ஓ.. வன..."

"நீ... நான்... வந்து..." தொண்டை அடைந்தது. வித்தா அவனை நோக்கப் பார்க்க்தான்.

"ஐ சிவாமி யின் பூ வித்தா..."

தூசும் தேம்பியது.

"ஆதாம் வந்தாச்சே..."

"இப்போ... வித்தா..."

"என்.. நினைவு வேலை இருக்கு அப்பறம் போலாய்..."

போனமல் போயிரதென்று தெற்றியின் குழந்தை போல முத்தமிட்டு நகர்த்தான். பின்னாலேயே போய் மறுபடி பற்றினான்.

"உ.. வன..."

"எப்பவாக்கம் நீ ஊர் இருந்தப்ப.. என்னமல் பற்றி நினைச்சியா... நான் வேறும்.. என்னைப் பார்க்கலாம்னு..."

பற்றமாய் அவனைப் பார்க்க்தான். என்ன பதில் சொல்லுவான்.

"ம்.. எப்பவும் உங்களைப் பற்றினான் போக.. இது பிடிக்கும்... அது பிடிக்கா துன்னு..."

"இப்போ வித்தா. அந்த மாநிலி இன்னே. எப்படிச் சொல்லு... ம்.. தவிப்பா... என்ன உடனே பார்க்க ணுன்னு.. உடனே இப்பே நினைப்பி வர ணுன்னு..."

வித்தா யோசித்தான்.
"எப்பவாக்கம் உங்க நினைப்பு வரும். மத்தபடி... காலகால எழுத்தா இந்த வேலையா. அந்த வேலைன்னு பொழுது போக்கும்.. நன்றி நினைவாகும் அர..கூட அடிக்கட்டு நங்க மணி பறிமென்னா... பண்ணிரண்டு கூட ஆயிரும்..."

கஜமாய்ப் பேசிக் கொண்டு போனான்.

இன்னவ.. தவிப்பு இன்னவ.
"தவிப்பே வரவில்லை..." என்றான் என்ன அசட்டுத்தனம் என்ற உணர்வுடன்.

"எதுக்கு... தீங்கானே ஊருக்கு என்னை அனுப்பிவிட்க.. இப்பே மாநிலி சிவோ.. அக்கேயும் ஏதோ வேலை.. பொழுது போயிருது."

வித்தா... தவித்து நினைக்கும் போனான்.

இவந்தான் அவனைச் சார்ந்திருக்கி நான். ஒவ்வொரு நேரமக்கும் வித்தாநான் என்று. வித்தாவிற்கு அந்த மாநிலி.. இவன் நேரவ உணர்ந்தப்படவில்லை.

தப்பி நம் மீதா.. இன்னவ. வினாக மனதை குழப்பிக் கொள்கிறேனா.. ஆன் நான் வீக்கச் செல்லா.. பவனின் மனசா.. தவிமை ஆணுக்குத்தான் கொடுமைமயா... பொன்னிற்கு இவ்வகையா..

நுன்னுக்கு வெளிவே பரபுவும், ஆந்திரியும் வினையாடுவது புரிந்தது.

வித்தாவையும் என்னைப் போன உணர்வைக்கத் தவறி விட்டேனா..



புதுப்பு பித்தனம், வெம்பு பற்றினான் உடனேயேயேயே கழுவி (புனாவி) கண்களும் மெது. வெம்பும் வித்தாவைப் பற்றினவனின் மேல் தெற்றி வராததால் பற்றினப் பரபு..காலகால திரும்பும் அநேகு வித்தி வரணாக்குப் பூசிய இவன் குணம்தது.

- என்மணி

ப்ரீதி

XL-7

IS : 4250



ISI/L 0002438

ஹெவி டூட்டி
மிக்ஸர் கிரைண்டர்

3 ஸ்டேயின்லெஸ்
ஸ்டீல் ஜார்க்கூடன்
2 லாருட் உத்திரவாதம்



450 ஸ்மL - 30 ஜூL

ஆயுள் கால இலவச சர்வீஸ்

Head Office

Marketed by

டி.ஏ. டெய்லர் & கம்பெனி (மெட்ராஸ்) பிரைவேட் லிமிடட்.,
8, ரத்னா ரோட், சென்னை-600 018. போன்: 451709 451747

Branches and Regional Service Centres

மதுரை :

97-A, ஸ்டாக்கு வெளி தெரு,
(முதல் மாடி), மதுரை-625 001.
போன் : 39376

கோயம்புத்தூர் :

ஆதித்யா ஸ்டாட்ஜ் ரோடும்,
67, ஒப்பன்னக்காத்த தெரு,
கோயம்புத்தூர்-641 001 போன் 37322

திருச்சி :

ஜோதில் பதூர், (முதல் மாடி)
57/58, சிங்கராத்த் தோப்பு,
திருச்சி-620 008. போன் : 34465

பெங்களூர் :

119/5, 4வது கிராஸ் ஸாதி பாக் ரோடு,
K.S. கார்டன், பெங்களூர்-560 027.
போன் : 222583

சகிதனை

6

“ஹ” இல்
நட வந்ததிர”

சரண்பா அம்
மாணவியே உற்றுப்
பார்த்தான் ஒரு
நிமிடம்.

விட்டுக்கூகு வந்த
நிதி நேரத்தி
யேயே அம்மா இப்
படிக்கேட்டது அவ
ளுக்குச் சிரிப்பு வந்
து.

“நீ அம்மாவாணா அப்பொ புரிந்துகப்ப
என் கங்கடத்தே.”

“சரி அப்பொ உன் வாய்வு சர்க்கரை
போடறேன்.”

“நோ சரணா யூ ஆர் மிஸ்டேக்கன் மி!
நீ வாய்ப்பாவது உன் பண்ணினா கண்டிப்பா
நா உன்னைக் கண்டிக்க மாட்டேன். ஆனா
எத்தச் சமயமும் நான் பார்த்துக்கூடா
நேக்கற பந்தியுதான் கேட்டேன். இப்ப
சொல்லு, நீ வாஞ்சிய உன் பண்ணையா?”

“வாஞ்சிய... உன்...! என்னம்மா
ஹெம்ப சிவியலா பேசறா பங்க கண்டல பரிச்
சுமமாடி ஹழ்மா இப்பழம் ஒருதான் கூட.

“ஹெம்ப உன்
செய்யாண்டி” என்னான்
நோணைக் குறுக்கிய
படி.

“எப்படி பழக்க
மாக்க?”

“எதே தக்க
யாக்கத்தான். இவ்விரி
ஞ்சு காணல நீ மாந்
துன் விடல இருந்
தப்போ நா பங்க
கண்டல இருக்கேல்லு
உன் விடல்
போனேன் இன்
காலயா. அப்பந்தான்
பழக்கமாக்க. எதுக்குச்
கேக்கறே?”

“கம்மாநான்...
சரண்பா சிரித்
தான்.

“பிறைக்கி பன்
னின அம்மாவும் சரி
கம்மா அடுப்பா
கரைவ வேற அப்ப...
வும் சரி இந்த விஷய
துல மட்டும் ஒண்ணு
விடலிங்க.”

“எந்த விஷய
துல?”

“பொண்ணுக்குப்
அந்தப் பையனுக்குப்
என்ன சம்பந்தம்னு
ஒண்ணு போட்டு
குழப்பிக்கற விஷயத்
துல!”



மு க ள் ன் தா ல்

ஆகனவ. அதுக்குள்ள லவ்வா? கண்டதும் காநல் எல்லாம் சினிமா டிராமாஸ்தான் தடக்கும். டொண்ட் பி சில்லிமா! ஒரு நிமிஷத்துல சாதாரண அம்மாவாயிட்டேயே” சரண்பா போயம் கலந்து சிரித்தான்.

புத்மாவின் மனசில் இருந்த குழப்பம் தீங்கமகனோடு சேர்ந்து அவனும் சிரித்தான்.

“சாரி சரண்!”

“சே என்னம்மா நீ சாரி, சிரிச்சுண்டு. வாஞ்சிய நா பார்ட்டிக்குக் கூட்டிண்டு வந்ததுக்கும் பார்ட்டி முடிஞ்சு அவரோட நா போனதுக்கும் ஒரு உரையாமிருந்தது. நா அசை உங்களுக்குக் கண்டிப்பா சொல்லியே

ஆதலும. ஆனா எப்பொன்னுதான் தீர்மானம் பண்ணாவது.”

“செ ச க வ னு ம்னு முடிவு பண்ணிண்புறம் எப் போங்கறதையும் இ ப ப வேண்டி தீர்மானம் பண்ணிட வேண்டியது தானே.”

“அ ப ப டி ன்

வித்யா சுப்ரமணியம்



சுபரா தீ? ஒ.கே. இப்பவே சொல்லிட்டாப் போச்சு. வாஞ்சி வாரு தெரியுமா?”

“செ ச க வ தானே தெரியும்...? துல்ட் ஸ்ப்ரன் இவ்வே.”

“ஒருவிதத்துல அவர் தமக்கு உறவும் கூட...”

“எப்படி?”

“அ ம ம ஈ...! தமக்கு உறவெல்லாம் எப்படி ஏற்படறதுன்னாவது தெரியுமா?”

“வேற எப்படி ஏற்படும்? யிடீர் தத்தகோபால் மூலமா தான் தமக்குப் புதுசு புதுசா உறவுகள் முளைக்கும். அவர் பழகற.. அவர் ஏமாந்த தற... கைவிடற எல்வாரும்... அவர் உணக்குத் தாவி கட்டி அவருக்கு நா பொறந்த காரணத்தால தமக்கு உறவாய்டுவாங்க. அப்படி ஆனவர்களே இந்த வாஞ்சியும்.”

“சரண்...”

“உ ண க ப் பு றம் தத்தகோபாஜக்கு மனையிலான ஒரு

வின்றை. கல்யாணம் பற்றி இதுவரை வாஞ்சி நிதித்தேவியின்மை. அதற்காகக் கல்யாணம் வேண்டாம் என்று ஒதுக்கவும் இல்லை. தன்ம பெயர்வாய் விட்டதனால் அது பற்றி போளிக்கலாம் என்று தம்பை கவிடம் சொல்வதோடு சரி. இதுவரை அப்படி ஒரு பெண்ணைத் தேடிப் பிடிக்க அவன் முயற்சி எடுக்கவில்லை என்பதுதான் உண்மை.

வாஞ்சியின் மெய்கதைதான் கண்டு வேரால் நிதித்தான் என்யா.

"இயங்கலானக் காப்பாத்தது உன் பெருத்தன்மைதான் காட்டலாம். ஆன அகத வி. பெருத்தன்மை அவர்க் காலம் வாழ வழி பண்ணுதான். தேர்பாருகம் நிதி என்யாவும் காணவும் தம்பி வாழக் கூடாது. காந்தி வாழற வாழ்வுக்கு என்யோ ஆய் கண்ணு தம்பலான சொல்வையே முடியாது. நம்ம காலம் நாம்ம திக்கப் பழகினீட்ட உன் கத்தை பார்த்து நாம்ம நிதிக்கலாம். அந்த வாழ்க்கைவதான் ஒரு அந்தமிகுக்கும். கலகம்பாத்தியம்ங்கிறது ஒவ்வொருத்தருக் கும் ரொம்ப முக்கியம். என்வாக்கும் கண் டிப்பா இருக்க வேண்டிய உணர்வு அது. அதனால்தான் சொல்கிறேன். பூ மலர் ஏன் எம்மிக் இன் எ ருட் வே. உன் காலம் நீங்க திக்கலாம். உன் குறத்தனகளையும் அதுக் குத் தயாரா இப்பலெர்த்தே வனக்கலாம்."

"கரெக்ட்தான் கண்ணம்மா! ஆன இத் தனை வரலக்கு மேல தா என்ன வேணட... வெறும் என்.என்.என்.சிக்ஞ என் வேணை குடுப்பின் இத்த காவத்துவ."

"வெறும் ஓலிட்டகாவர் வேணை ஒண்ணு தான உவகத்துய? இத்த உவகம் சொம்ப வனாத்துடுத்து நிதி. இப்ப இதுவ பன் வேணா என்வ வேணா பன்வலி பிழைக்க லாம். நிவரமர கல்யாண பிழைக்க எக்கக் க்க வழி இருக்கு. வீட்டு இருக்கற பென் டிஎன் சம்பாதிக்கற காலம் இது. என்வாந் துக்கும் தேவை தன்னம்பிக்கை. அது மட்டும் இருந்தா உவகம் உன் கலகத்து என்வ சொல்றீங்க?"

"அதைக் குடுக்கத்தான் நீ இருக்கவே என் சொல்வையே என்க்கென்வ கவலை என்வ வேணை சொல்வதுண்டு சொல்வது சொல்வ வேண்டும்."

மிகுத்தாவின் அந்தப் புதிய உற்சாகத் தைக் கண்டு மதித்தான் என்யா.

வாஞ்சி மட்டும் இன்னும் பிழிப்பி யேயே ஆழ்த்திருத்தான். அவனால் ஏன் இப்படி ஒரு கோணத்தில் நிதிக்க இயலா மல் போலிற்று. பெண்ணை மட்டும் தட்டும் ஈரகரி ஆன் குணமா? இல்லை இவனைக் காப்பாற்றும் கதி என்க்கிருக்கிறது கரப் பற்றுவதிறன் என்ற மமதைதான் என்யாருக் கும் தன்மவாண்கிருத்து இவன் தன்மவன் என்று என்யாருக் சொல்வ வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்போ தன்மவன் என்ற சொல் தரும் புகழ் போனதக்கலகமா? எது என்யாபேரோ என்யாவனின் இத்தப் பற்ற நிதித்தனைக்கு முன் ஒரு நிமிடம் தனவகுவித்தான் அவன். என்யா மதிருக்க மதிப்பு பாதரசம் போல் உயர்ந்து விட்டதை உணர்ந்து கொண்டான்.

இதனால் துடந்தது. எவன் நிதி ப்மக கவிமனவை இருக்கா. அதை அழ கான பெண்மையா மாத்த வேண்டியது தம்ம கடமை. இந்த கண்டே அவனை இங்கே வதர் பிரய்விருக்கேன். அவ னப்படி தன் வரல்க்கையை அகமக்கிக் குழும்பு தாமதான் ப்மான் பன்வலித் தாணும் இதுவ உன் பங்கு ரொம்ப முக்கியம். என்வா நீயும் அதுக்கப்பற்றத்தான் விட்ட படியைபத் தொடர்ந்து படிக்க வேணைக்குப் போல் முன்னுக்கு வந்தி ருக்கே நீ குருக்கற ட்ரெனீஸிக்கும் அவ னுக்கு இப்ப ரொம்ப அவசியம்."

ஒருகாலம் வலிக்க உன் எடுக்காமல் மகனையே பார்த்த ப்மமா எட்டென்று நாலி அவனை இதை அணைத்துக் கொண்டான். அவன் கண்ணிலிருந்து அவனையும் மீறி வுறித்த கண்ணிர் என்யாவின் தோனை தனைக்க தெறித்து போனான். ப்மாவின் அணைப்பில் இவன் என் மகன் என்ற பெருமை தெரிந்தது. இத்தப் பெண்மையா



பச்சிசியை என்ற மொத்து
தைகாக கிரைண்டரில் அரைத்து
மாலைவக் கிளரி, கொழுக்கட்டை
செய்து பாகுங்கள்! செப்பு
மெல்லியதாக இழுத்த இழுப்புக்
கெய்வம் வரும்!

- விமலா தியாகராஜன்

சிக்காரியும்

கிடைசு என்பது ஒரு சந்தை நகர். கடைபிடிப்பி
புதிதான ஒரு கவிதை மொழிபெயர்த்து
கடைபிடிப்பி மொழிபெயர்த்து. கடைபிடிப்பி ஒரு
மொழிபெயர்த்து. கிடைசு கடைபிடிப்பி இப்போது.

கடைபிடிப்பி, கடைபிடிப்பி, கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி

காஃபியும்

காஃபியும் கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
காஃபியும் கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
காஃபியும் கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
காஃபியும் கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி

காஃபியும் கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
காஃபியும் கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
காஃபியும் கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி
காஃபியும் கடைபிடிப்பி கடைபிடிப்பி

ஓன்றல்ல.

அறிமுகம்

ஆசிரியைகள் பின்புலத்தையும், சிவம் சிந்தனையையும்,
உடலின் குடும்ப விவரங்களை தெரிவிப்பதற்கும்
வழங்கும் "கூர்ச்".
தெளிவானது கூர்ச் கோலப்படி என்றது

கொஞ்சம், பூங்கொண்டி நறுமணம் குறைவாக
வணங்கும் உடலுடைய பார்வை
அறிவிப்பதற்கு "கூர்ச்", உதவியாக உதவு
கூர்ச்சுடைய அறிவிப்பு கூர்ச், அமைதிப் படுக்கை.

கூலப்படிமற்ற

நினைவு கூறலின் உதவி கொடுக்கிறது.
நினைவு அமைதி அமைதி நினைவு அமைதி
அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி
அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி

ஆக, நம் முன்னோக்கம் அமைதி அமைதி அமைதி
கூர்ச் ஆக நினைவு, நினைவு அமைதி
அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி
அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி

கூர்ச்



உடலின் "கூர்ச்" கூர்ச்-அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி அமைதி

சுஸ்வரூத் ஸ்மீட்ஸ்
வாங்கித்தந்தா
கைலாசம்நிடர்ன்...
இஸ்லீல்க்கா
நீநாநிடர்ன்!



- சத்தமான தெய்விகத் தயாராகும் ஸ்மீட்ஸ் வகைகள்
- சத்திவரிக்கப்பட்ட, கொயல்ட்ராய் தெய்விகம்
இல்லாத தாவர எண்ணெயில் தயாராகும் கர
வகைகள்
- அதிகப்படிவரை எண்ணெய் அகற்றப்படுவதால்
நீண்ட நாள் கொடாமல் இருக்கும் தெய்விகத்திவ
பட்சணங்கள் (FREE OF OIL)

OUR SPECIALITIES:

- ☞ புழுக்கெய்ரிசி கை முறுக்கு, தட்டை,
சீமை, மிகை (FREE OF OIL)
- ☞ கைகுர் பாகு, போலி, கட்டு,
கோதுமை அய்வா.

எக்கனாது புதிய அறிஞர்கள்:

- ★ இன்ஸ்டன்ட் மெட்ராய்ஸ் இட்லி மிகை
- ★ இன்ஸ்டன்ட் மெட்ராய்ஸ் தோலை மிகை
- ★ இன்ஸ்டன்ட் புவிபோதகை மிகை
- ★ இன்ஸ்டன்ட் வகை மிகை



ஃப்டயவ்ஸ்

1/2, Venkatraman St., (Venkatraman Iyer St.)
T.Nagar, Madras-17
Phone: 8252324 p.p.

சகலவகைப் மற்றும் கைபயவிக் கருக்கான
நிர்வகை பட்சணங்கள் செய்து தருகிறோம்

Also available at:
C/o. Unique Electronics
160, Royapettah High Road
(Opp. தங்கவீரதுறை மார்க்கெட்)
Mylapore, Madras-600 004. Ph: 73490.



செய்யுதில் குடும் உணர்ந்து விட்டதா? மேல் பார்த்து நடக்கும் ஆணை பிழையாகப் பெய்து எடுத்து, கோல் எதிரை ஒரு பண்ணி அடியில் ஒன்று ஒட்டி உன் கொட்டு மனமடை திரி? அழகான பூந்தொடி உணர்வைப் பண்ணி எடுத்தாயிற்று.

- சந்திரா செவித்தரத்தார்

கேட்டாய் மாத்துலா! அன்றுதான் எப்படி துடித்துப் போனான் பத்மா.

“தம்பலதான் அவர் உன்னை பிடித்து வந்துட்டானாம். தந்தையம் உன்மேல் உயர்ச்சியும் அவர் தேவை இல்லை இனி எவ்வித உன் போக்கும் அவருக்குள்ளே ஒரு தாழ்வுணர்ச்சியை உண்டுபண்ணியிருக்கிறான். அதுவுமில்லாமல் அப்பா என்று கூப்பிட வேண்டிய பொண்ணு அது தெரிஞ்சும் சிறை நிகல் மாநிலி பழகறதும் அவர் மனமே அதுக்கு ஏதும் துவைக்கிறேன். அப்போ என்னை தான் கொழுந்ததையையும் உன்னையும் ஏதோ பிடித்து வந்துட்டானாம் இப்ப அந்தக் குழந்தை அழகுப் பெட்டகமா இவ்வெங்க வந்தா வளர்ந்து நிற்கும் போது அவ மனை அவரைத் தெரிவாமபெ ஒரு பதம் ஏற்பட்டிருக்கிறதெனது ஒவ்வொரு ஒத்துக்கதா. இதைவளம் எங்க உன்னைமேல் முடிஞ்சு மறு தான் தான் அவரைத் தெரிவாம தெரிவாம எடுத்த விஷயம். முன்னாலே தெரிஞ்சி ருத்தா எப்பாடுப்பட்டாவது உன் கூட அவரைத் தெரித்து வெள்கிருப்பேன். இப்போ இடம் வெளி மேல் ஆகா த மனம் வெள்க ஒரு தெருவப் பண்ணாவம்!” சொல்லி விட்டு நிறுதினான் மாத்துலா.

பத்மாவின் உன்மை ஏனோ தடுக்கியது. “சான்றா தன்னை அப்பா என்று கூப்பிட வேண்டிய ஆணைப்பதா. அவருக்குத் தன் உதவியை உன்மையால் பண்ணி தனது வளர்ந்துக் கொடுக்கவேண்டுமென்று விரும்புவதா. அந்த உரிமையை என்னைக்குக் குடுப்பவனா பத்மா?”

முடிந்தால் இராவணம் தெரிந்தது போல் உணர்ந்து நிகல்குறையது போனான் பத்மா. அது எட்டென்று உன்மையாக வெளிப் பட்டது.

“வாழ்க்கையை என்விருக்கிற ஒரு பற்றையே என் பெய்தான் மாத்துலா அவனை என்விட்டெடுத்து பிடுக்காதீர்கள்” என்றான் அவன் உன்மையைப் பற்றிக் கொண்டு.

“புல்ல... புல்ல பத்மா! தா அவனை பிடுக்க நிகல்குறைய. தவறுகெனது தப்பா எடுத்துக்கொடு. தா ஆம் என தா சொன்னது உன்னை எண்படுத்திவிடுக்தா என்னை மன்னிக்கப் பத்மா. என்ன வயகவதான் தான் அவருக்குக் செய்ய வேண்டிய கடமை

என செய்வாம விட்டுட்டோம். அடக்கித் ஒரு தப்பம் உன்னைத்துவ நின்று அவருக்குக் உன்மையாவது பண்ணிக் தா துள்ளு அவர் ஆணைப்பட்டது என்விருக்க நிலையத்து மட்டதாவதன் உன்விட்ட கேட்டு. த இவ்விட்டபட்டா அவர் பக்கத்து நிலை நின்று உன்மையால் பண்ணிக்கொடு பத்மா!”

“தோ” பத்மா விதிட்டான். “அந்த ஆணைப்பெய்தான் என்விருக்க வளர்ந்து. ஆகா இத்தனை தான் உன்னை மாநிலி வளர்ந்த பெண்ணை உன்மைய மையத்துவ மட்டும் இன்னொருத்தர் பெண்மைக்குக் என்விரு மனம் துணியவை.”

“உன்மையதான் பத்மா. உன் குழந்தை என்விருப் புலியது. எப்படியும் ஒரு தப்பம் உன்னை வளர்ந்துக் கொடுக்க வேண்டுமே. த உன் சொந்தக்காரன் வளருக் கானும் அந்த உரிமையைக் குடுத்துடாத, பெருகெடுத்து தப்பினே அதுக்கு ஆணைப் பட்டம் போதுவது சொல்ல வந்தேன்.”

பத்மா எதுவுமே சொல்லியவை. “வெளிக்க சொன்னு பத்மா. வளருக் உன்னை கூட போலி. உன்மையத்துக்கு ஒரு தா முத்தி சொல்லியதுப்பினா கூட போதும் தான் தவறட்டம் ஒரு வள வேளம்” மாத்துலின் குரல் தடுதலுக்கு. பத்மா எட்டென்று எழுந்து தன் உன்மை எடுத்துக் கொண்டாள்.

“கேவமே பத்மா?”

“கேவமே?”

“ஒன்றுமே சொல்லி என்விட்டே.”

உன்மையா எதுவுமே போ முடியவனா கொஞ்சம் அமைதியை சொளிக்க வேண்டிய விஷயம் இது.”

“உன்மையா வெளிக் பத்மா! தானே உன்னை டோப் பண்ணிட்டேன்.”

“பாவமாயே அப்படி ஒன்றும் கூடமாய்டனை. தா ஒரு ஆட்டோ பிடிக்க சொலிட்டேன். நீக்க சிரமப்பட வேண்டாம்.”

“செவ்வாய் அப்படி அந்திலமனக் கிட்டே பத்மா. கஷ்டமாயிருக்கு. வரேன் இரு சொல்லிட்டு வந்துட்டேன்” என்றபடி மாதுக்குப் போனான் மாத்துலா. பத்மா முன் மேல் நின்று போல் அவனைப்பார்த்தாள்.

(தொடரும்)

முன் பற்களை எத்கனை வயதில் சரி செய்யலாம்?

பால் பித்தானம் - 6



டாக்டர். பி.பி. ராஜன்

பால் பற்கள், நிரந்தரப் பற்கள் என்று இரண்டுவிதமான பற்கள் உண்டு. பால் பற்கள் விழுந்தவுடன் அந்த இடத்தில் நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கின்றன என்பதைவும் அறிவோம். சில சமயங்களில், பால் பற்கள் விழாமலேயே, அயற்சின் அருகில் நிரந்தரப் பற்கள் முளைத்து விடுவதும் உண்டு. சாதாரணமாக பால் பற்களின் உட்பக்கமாக நிரந்தரப் பற்கள் இருக்கும்; அதாவது பால் பற்கள் உதட்டின் பக்கமாகவும், நிரந்தரப் பற்கள் நாக்கின் பக்கமாகவும் இருக்கும். நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும் போது கூட, பால் பற்கள் இருந்த இடத்திலேயே முளைக்காமல் செறிது நாக்குப் பக்கமாகவும் முளைப்பது வழக்கம். அப்படி இருப்பின், நிரந்தரப் பற்கள் முளைத்து முழு நிலையை அடையும் போது, பால் பற்கள் விழுந்து விட வேண்டும். நிரந்தரப் பற்களும் முளைத்து பால் பற்களும் அந்த இடத்தில் இருப்பின், பால் பற்களை மட்டும் உடனடியாக எடுத்து விடுவது நல்லது. உட்பக்கமாகத் தோன்றி நிரந்தரப் பற்கள் நாக்கினால் வெளியே பக்கமாகத் தள்ளப்படுவதால் தாளை அவைகள் இருக்க வேண்டிய நிலையை அடைந்து விடும். இதற்காக பந்தலிதே சிவ்ஸையோ உபகரணங்களைக் தேவைப்படும். இப்படிப்பட்ட அமைப்பு போல்தாடை விரும்பு கீழ்த் தாடை விரும்பு முன்பக்கமாக இருக்கும். நாக்கு பற்களிலும் சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடும்.

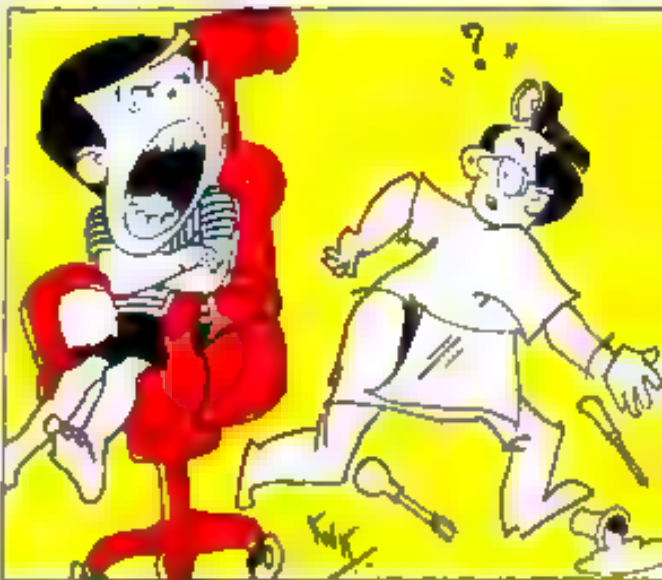
தாடை வளர்க்கியில் காரணமாக நிரந்தரப் பற்கள் அமைப இடம் இல்லாவிட்டால், அவைகள் அவசர உட்கமாகத் தென்படும். பற்கள் முன்னும் பின்னும் இருக்கலாம். சில சமயங்களில் மேல் தாடை சின் முன்பக்க முன்ன நாக்கு பற்களும் நேராக இய்யாமல் செறிது செறிது தென்படும். இத் தாக்கு பற்களையும் சாதாரணமாக வெட்டும் பற்கள் என்று சொல்வதுண்டு. இவைகள் முளைத்து இரண்டு ஸ்ட்ரூ ஆண்டு களில் பிழிக்கும் பற்கள் அல்லது கோரப் பற்கள் என்று சொல்வது கூடிய நிரந்தரப் பற்கள் இவைகளுக்கு அடுத்தாற்போல் தோள்

தும். வெட்டும் பற்கள் முனைந்து வரும் போது அவற்றின் வேர்கள் இருக்குமிடத்தில் கோரப் பற்கள் தோன்றவந்தனவே துணிப்பாகத்தில் அழுத்தும் உண்டாகி பற்களின் துணிப்பாகம் சிவந்து பரந்து விசித் தார்போல் காணப்பட்டும். தானையின் கோரப் பற்கள் முனைந்து வாயின் தென்படும் போது வெட்டும் பற்கள் தாமதமே அவற்றின் நிலைக்கு வந்து விடும். அகவே, 8 அல்லது 9 வயதின் சிறுவன் சிறுமியருக்குப் பற்கள் கொஞ்சம் விரிந்து இருந்தால் உடனடி சிகிச்சை எதுவும் தேவையில்லை. 10 அல்லது 11 வயதின் கோரப் பற்கள் முனைக்கும் வரை நாம் காத்துக் கொண்டு இருக்கலாம்.

8 அல்லது 9 வயதின் வாயின் முன்பக்கத்திலுள்ள வெட்டும் பற்கள் தெருக்கமாகவோ அல்லது ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகவோ இடையில்லாமல் தென்பட்டால், அவற்றின் அருகாமையிலுள்ள பால் பற்களை எடுத்து விடுவது நல்லது. அதாவது, காணாக விழ வேண்டிய பால் பற்களை, கொஞ்சம் முன்னதாகவே நாம் எடுத்து விடுவதால், அந்த இடத்தில் நிரந்தரப் பற்கள் தளர்ந்து கட்டமாக இருந்த அமைப்பு மாறி சரியான அமைப்பிற்கு வந்து விடும். வெளிப்பக்கத்திலுள்ள உதும் உள்பக்கத்திலுள்ள தாக்குத் தேவைவராத இடம் இருந்தால் பற்களின் அமைப்பைச் சரியாக அமைத்து விடும். பெற்றோர்களின் பற்கள் கட்டமாகவோ இடம் மாறியோ இருந்தால், குழந்தைகளுக்கும் அவ்வாறே இரூபத்தை தாம் எதிர்பார்க்கலாம். ஆகையினால் குழந்தைகளுக்கெல்லாம் பால் பற்களை கொஞ்ச காலம் முன்னதாக எடுத்துக் கொண்டு வந்தால், பற்கள் கூட்டமாக இருப்பதைத் தவிர்த்தலாம். கடைசியாக முனைக்கக்கூடிய முன்றாவது கை வாயில் பற்களைத் தவிர, மொத்தம் என்ன 30 நிரந்தரப் பற்களும் 12 வயதிற்குள் முனைந்து விடுகின்றன. அதாவது எவ்வாறு பால் பற்களும் 12 வயதிற்குள் விழுந்து விட வேண்டும். அதற்கு மேலும் ஏதாவது ஒரு பல் விழாமல் இருக்குமானால், அந்தப் பல் பல் இருக்கும் இடத்தில் முனைக்க வேண்டிய நிரந்தரப் பல் எவ்வாறிருந்து என்பதை எவ்வாறே நாம் கருவியின் மூலம் தெரிந்து கொள்ளுவது நல்லது. பால் பற்கள் சொந்தமாகவோ அடிபட்டோ இருந்தால் விழ வேண்டிய காலத்தில் விழுவதில்லை. அதனால் அந்த இடத்தில் முனைக்க வேண்டிய நிரந்தரப் பல் மட்டும் தாண்டலின் உள்மேல் இருந்து விடலாம்.

பால் பற்கள் விழுந்து நிரந்தரப் பற்கள் முனைக்கும் இந்தச் சிறிய வயதில் பற்களைத் தாங்கிக் கொண்டு நிற்கும் தாண்டலையும் போதுமான அளவு உறுதியாக இல்லாததால், அவைகளின் பழக்க வழக்கம் கனத்தோடு பற்களின் அமைப்பு நிலையும் வேறுபடும். உதாரணமாக, பள்ளியில் படிக்கும் சிறுவர்கள் பென்சிலின் மீள்பகுதி, கைக் குட்டை மீள் நுனி அல்லது நகத்தைக் கடித்துக் கொண்டு இருந்தால் மேய்தாண்டலிலுள்ள ஒரு பல் மட்டும் மேல் நோக்கித் தென்படும். இப்படிப்பட்ட பழக்க வழக்கத்தைப் பற்றி முன்னரே கூறப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக இப்படிப்பட்ட அமைப்பு உடல் மேல் தாண்டலின் மத்திய நுனியை வெட்டும் பற்களிலோ அல்லது அவற்றின் அருகிலுள்ள வெட்டும் பற்களிலோ காணலாம். இந்த நேரத்தில் குறிப்பிட்ட அந்தப் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தாலோ, பற்கள் சரியான நிலைக்கு வந்து விடும்.

பால் பற்கள் தளர்வாகவோ முனைந்து விட்ட,



மேய்தல், அவைகள் நிலை மாறி, ஒரு பல் மட்டும் மேல் பக்கமாகத் தென்பட்டால், பல் வைத்தவரின் உதவிப்போது எவ்வாறு உபகரணங்களைக் கொண்டு அதனைச் சரிசெய்து விடலாம். பற்களை எந்த வயதில் சிறக அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது பலருக்கும் உண்டாகும் சந்தேகம். நிரந்தரப் பற்களும் பால் பற்களும் வாயின் மேர்த் இருக்கும் போது இருந்து சிகிச்சை வட்டியமாகத் தேவைப்படாது. பால் பற்களைக் கை விழுத்து விட்ட பிறகு, 12 வயதில் நிரந்தரப் பற்கள் மட்டும் வாயில் இருந்தால், அவைகளைச் சரியான இடத்தில் அமைப்பது பொருத்தமாக இருக்கும். விழுந்து

விஸ்வப்ரியாவின்
RETAIL ASSET SECURITISATION திட்டம்

வங்கி உத்திரவாதம் மாத வருவாய்
18% P.A.

★ சேமிப்பதற்கு மூக் மற்ற முதலீடுகளுடன் ஒப்பிடுங்கள்!

உங்களுக்கு முக்கியம்	விஸ்வப்ரியாவின் திட்டம்	வங்கி டெபாஸிட்	கம்பெனி டெபாஸிட்
வருமானம் (ஆண்டு)	18%	12%	14%
பாதுகாப்பு உத்திரவாதம்	அரசாங்க அக்கப்பட்ட அங்கு பணமாட்டு வங்கி உத்திரவாதம்	வங்கி உத்திரவாதம்	கம்பெனி உத்திரவாதம் மட்டுமே
வரிமுன் பிடிப்பு (TDS)	இல்லை	இல்லை	உண்டு

சேமிப்பதற்கு விஸ்வப்ரியாவின் மூலம்
அதிக வருவாய், அதிக பாதுகாப்பு

வேறு முதலீடு செய்வீர்களா என்ன?

விபரங்களுக்கு:-

VISWAPRIYA FUNDS MANAGEMENT

DIVISION OF: Viswapriya Financial Services & Securities Limited
Regd. Office: 'Viswapriya', Kasturba Nagar, Adyar, Madras-600 020.

புதுமைத் திட்டம் No. 3 “வில்லி” உள்பாவாடைகள்

திட்டத்தின் விவரம் :

1. ரூ.300/- ஐ D.D. அல்லது M.O. மூலம் P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ் என்ற எங்கள் நிறுவனத்திற்கு செலுத்தலாக. இத்திட்டத்தில் முதலில் வரும் 0000 உறுப்பினர்கள் மட்டுமே சேர்ந்துக் கொள்ளப்படுவார்கள்.

2. பணம் கிடைக்கப் பெற்றவுடன் உடனடியாக ரூ. 44/- மதிப்புள்ள இரண்டு “வில்லி” உள்பாவாடைகள் (Normal Size) உங்களுக்கு பரிசுத் தபால் மூலம் எங்கள் செலலிவேரீய அனுப்பி வைக்கப்படும்.

3. நீங்கள் பணம் செலுத்தியதிலிருந்து ஒவ்வொரு ஆண்டு இரையிலும் ரூ. 44/- மதிப்புள்ள இரண்டு “வில்லி” உள்பாவாடைகள் (Normal Size) ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வீதம் தொடர்ந்து ஆறு ஆண்டுகளுக்கு பரிசுத் தபால் மூலம் எங்கள் செலலிவேரீய அனுப்பி வைக்கப்படும்.

4. பணம் கிடைக்கப் பெற்ற தேதியிலிருந்து 75 மாதங்கள் (6½ ஆண்டுகள்) நிறைவு பெற்றவுடன் ரூ. 100/- ஆக உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

5. நீங்கள் பணம் செலுத்தியவுடன் ரூ. 44/- மதிப்புள்ள இரண்டு “வில்லி” உள்பாவாடைகளுடன் (Normal Size) 6½ ஆண்டுகள் சுழித்து ரூ. 100/- நிறைவு பெறுவதற்கான Repayment Guarantee Card உடனடியாக வழங்கப்படும்.

	நினைவூட்டும் முறை	பணம் செலுத்தும் முறை	முதலாம் ஆண்டு செலுத்தும்	இரண்டாம் ஆண்டு செலுத்தும்	மூன்றாம் ஆண்டு செலுத்தும்	நான்காம் ஆண்டு செலுத்தும்	ஐந்தாம் ஆண்டு செலுத்தும்	ஆறாம் ஆண்டு செலுத்தும்	ஏழாம் ஆண்டு செலுத்தும்	எட்டாம் ஆண்டு செலுத்தும்	மேலும்
Normal Size உள்பாவாடை இரண்டு கட்டிவர 25/- (Twenty Five)	ரூ. 440/-	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 344/- எதிர்	ரூ. 1444/-
3½ Size உள்பாவாடை இரண்டு கட்டிவர 60/- (Sixty)	ரூ. 880/-	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 784/- எதிர்	ரூ. 3160/-

பங்கு கொள்வீர்!

பயன் பெறுவீர்!

பணம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ்,

28, பிரதட்சணம் ரோடு, 'ஏ' பிளாட்,

கரூர் - 639 002. போன் : 21946.

எங்கள் நிறுவனம் 1986 ஆம் ஆண்டு பிரதமரின் புகுத்த இலாபநஷ்டங்களுக்கான கையேடுவை வளர்ப்பு திட்டத்தின் கீழ் கரூர் கிளை கவரா வங்கியின் பொருளாதார உதவியுடன் துவக்கப்பட்டிருக்கிறது.

குறிப்பு :

★ நீங்கள் செலுத்தும் தகவல் முறையாக, 85 ஆண்டுகளாக மக்கள் செலவாகியிருக்கின்ற கரூர் கிளை வங்கியின் வளர்ப்பு திட்டத்தின் கீழ் கரூர் கிளை கவரா வங்கியின் பொருளாதார உதவியுடன் துவக்கப்பட்டிருக்கிறது.

★ மேற்படி தொடர்பு தகவலிலிருந்து எங்கள் நிறுவனத்தின் தடைமுறை மூலதனத்திற்கான (Working Capital) வங்கியிலிருந்து கடன் வாசி பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.

★ 3½ Size (3½) அளவு) வேண்டுமேனில் ரூ. 300/- செலுத்தவும்

★ உங்களுக்குத் தேவையான கவர் மற்றும் அளவுகளை குறிப்பிட்டு எழுதினால் அதன்படி அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ வெளி நாட்டில் வசிக்கும் இத்தியர்கள் இத் திட்டத்தில் பங்கு பெறலாம். “வில்லி” உள்பாவாடைகள் மற்றும் இதர கடித தொடர்புகள் அவர்களுடைய இந்நியாவில் உள்ள விலாசத்திற்கு மட்டுமே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

கிரத்தம் வேண்டும்!
கதவைத் திற!!



நாங்கள் திருவாய்விக்கோணியில் 30 ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்த போது என் அக்காவின் கல்யாணம் நிச்சயமாகி விருந்தது. அப்போது அரிசி விலை பத்து மிலவும் கஷ்டமாக இருந்தது. பிரஷன் கொடு யிடி அதிகம். முதல் கல்யாணம் குடும் பத்தில் என்பதால் உறவினர் நண்பர் கூட்டம் அதிகமாகிவிட்டும் எப்படிச் சமாளிப் பது என்று எங்கள் பெற்றோருக்குக் கவலை. நிறைய மூலத்திகள் செய்து கொள்வதற்குத் தவிர.

நாங்கள் வழக்கமாக சாமாளங்கள் மாடிக் கும் கடைக்காரர் கண்ணின் மேல் பெரிய



கட்டி வந்து பெரும் அலயம்மாதுப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார் அப்போது. கடைக்குப் போயிருந்த எங்கள் தாயார் இவரைப் பார்த்து விட்டு, "என் இப்படிக் கஷ்டப் படறீங்க. செம்மாரும், சங்கும் தேய்த்துப் போட்டாய் கட்டி சரிவாதி விடும்" எனத் தனக்குத் தெரிந்த கை காவத்தியும் சொன் னதுடன் இல்லாமல், கல்யாண வேலை களின் தடுபெயும் வீட்டிலிருந்த செம்மார்தா வான மரப்பாச்சி பொம்மைகளைத் தேடி எடுத்துச் சங்குப் பாவாடைபுடன் அவருக்குக் கொடுத்து அனுப்பினார்.

மூன்று நாளுக்கு தானியே குகைம் அடைந்த அந்தக் கடைக்காரர் என் தாயாரிடம் தன்னைக் கூற விட்டிருந்த வந்திருந்தார். அப்போது பேசிக் வாக்கில் கல்யாணத்திற்கு அரிசிக் காக அனவவதைத் தெரிந்து மறு நாளை எப்படியோ உரி மூட்டை அரிசிகளைக் கொண்டு வந்து தோர்த்தார். பெற்றோரின் கவலை தீர்ந்தது. இந்த நிகழ்ச்சியை என் தாயார் ஒவ்வொரு கல்யாணத்தின் போதும் கூறி நம்மால் முடிந்த உதவிகளை பிறருக்குச் செய்தால் தமக்கு பகவான் யார் மூலமாவது நன்மை செய்வார் என்று எடுத்துரைப்பார்.

• இத்திரா மரும்குணங்குமரி,

இரத்தம் வேணும்!

நீங்கள் துத்துக்குடியில் இருந்த போது நடந்த இந்தச் சம்ப வத்தை இங்கும் மறக்க முடிய வில்லை. அப்போது என் கடைக் கொழுத்தன் எங்களுடன் இருந் தான். ஒருநாள் என் கணவர் தன் தம்பர்களுடன் 'காட் கோ' சினி மாகளுக்கு சென்று விட்டார். கொழுத்தன் தம்பர்களுடன் (பி.காம்.) பரீட்சைக்குப் படித்துக் கொண்டிருந்தான். நானும் என் இரண்டு நுழந்தாளும் உள் அறையில் துங்கிக் கொண்டிருந்தோம். 11 மணி ஆனதும், என் கொழுத்தன் என்னை எழப்பி,

"மன்னி, தாய்கள் 'க' குடிக்கட்டு வந்து டறோம். கதவைத் தாழ் போட்டுக்கோங்க" என்று சொல்லி விட்டுப் போய் விட்டான். ஆக நானும், என் நுழந்தாளும் மட்டும் தனிவாக.

எங்கள் வீட்டு வாசல் கதவை பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லியே ஆக வேண்டும். சாதாரண மரக் கதவு. பூட்டு எல்லாம் பேருக் குத்தான். வராவது சாதாரண ஆசாமி உட இரண்டு தரம் பலமாசத் தட்டினால், அடுத்த

தட்டுக்குள் கதவு ஏனாகதி அடைந்து விடும்.

என் கொழுத்தன் வெளியே போய் 10 நிமிடக்கள்தான் ஆகியிருக்கும். 'தட்ட' வாசல் கதவை யாரோ தட்டும் சப்தம். தட்டி யவன் முதலில் குரல் கொடுக்கவில்லை. நானும் அடுத்து துங்கியிருக்கவில்லை. தட்டு பவர் குரல் கொடுக்கட்டும் என்று நானும் பதில் சொல்லாமல் படுத்துக்கொண்டேன். 2 நிமிட இடைவெளிக்குப் பிறகு மீண்டும் 'தட்ட' என்ன தட்டினாலும், தட்டுபவர் குரல் கொடுத்தால் ஒழிய நானும் 'யார்' என்று கேட்கப் போவதில்லை என்று

தேவாரம் உங்களுக்குத் தெரியுமா?



அடுத்ததாக மெனக்கை சாத்தினேன். இங் னும் இரண்டு நிமிட இடைவெளிக்குப்பின், "அட, கதவைத் திறக்கம்மா, இரத்தம் வேணும்மா" என்று சுத்தியபடியே முன்ன விட பலமாசத் தட்டி ஆரம்பித்தான். பாதி ராத்திரியில் 'ரத்தம் வேணும்மா' என்று கதவைத் தட்டினால் எப்படி இருக்கும்? இப்போது படித்தில் என் இரத்தமே உறைந்து போனது. அன்று காவையதால் 'நிழல் பேப்பரிங்' தராயி பற்றி படித்திருந்த செய்தி ஏனோ தேவையில்லாமல் ஞாபகத் தில் வந்து உடம்பை விவரணையில் குளிப் பாட்டியது. பதில் சொல்லாவிட்டால், கதவை உடைத்து உள்ளே வந்து விடு

அந்த நாட்களின்
தொல்லை
அறவே உங்களுக்கு
கிண்ண



பட்டியல் செவ்விய குதும்பரன்
விவரிக்க இவ்வகை குதும்பரன் கை
உயர்வுப் பருத்தியை அடுக்கா.
கைத்த நகை அழகத்தை உயர்வுப்
பருத்தியை கைத்த நகை
பருத்தி இவ்வகை கை
அழகத்தை உயர்வுப்
கைத்த நகை அழகத்தை
கைத்த நகை அழகத்தை
100% திருப்தியை
அளிக்கிறது.

NEW
helena

செவ்விய உயர்வுப் பருத்தி!
கைத்த நகை அழகத்தை!



செவ்விய இவ்வகை கைத்த நகை அழகத்தை!

செவ்விய இவ்வகை கைத்த நகை அழகத்தை!
செவ்விய இவ்வகை கைத்த நகை அழகத்தை!
செவ்விய இவ்வகை கைத்த நகை அழகத்தை!

Carrying a helena is
carrying confidence

சப்பாத்திகளைச்
குடாக எடுத்து வைக்க
வடிவடி தட்டை
உபயோகப்படுத்தினால்,
அடிமீய் வைத்த
சப்பாத்திகள் ஆவிவினால்
சொத சொதவென்று
ஆவவதத் தவிர்க்கலாம்.
- செனலி



குளிர் எதனால் பெட்டிகளில் எதனால்
அதன் திணித்திருந்த மேல் திறந்து
வைக்கக் கூடாது! அடிமீய் எதனால்
திறந்து குடுவதால் உங்களுக்குள் குளிர்
பிடிதான் திணி மாறி வெளி
வெப்பநிலை உங்களை வென்று குளிர்
எதனால் பெட்டிகளில் திணி வெப்ப
நிலைகள் மாற்றிவிடும். அந்தளவு
உங்களை வைக்கப்பட்டுள்ள பெட்டிகள்
என ஏன் அடிமீய் வெட்டுப் போடவும்
கூடும்.

- குனா

யானோ என்ன நினைவு வேறு. ஒரு மரத்தின்
பாசம், மதரிபத்தை வறண்டுவிட்டால்தான் உன்
வசமுத்துக் கொண்டு. "இந்தமும் இவ்வ,
கித்தமும் இவ்வ, போய்லா" என்று உன்
குத்தே கத்தினேன். என்ன ஆச்சரியம். அந்த
குப் பின் வசனமில் அத்தத்தத் தானேயாம்.

பிறகு 'உ' குடிக்கப் போன என்
கொழுத்ததும், தங்கப்பக்களும் வந்து விட்ட.
அவர்களிடம் தடுக்கியபடியே நான் நடத்த
விஷயத்தைக் கூற, அவர்கள் 'ஓ' வென்று
சிரிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

"மன்னி, நம் வீட்டுப் பக்கத்திலிருத்
தும் இந்தப் பரிசோதனை திணைபயம் இந்த
வயிதின் 'அ'தன்' போட்டு ஒரு ஆள்
எங்களை விசாரிக்க, தாங்களும் இந்த இடத்
தைச் சொன்னி அனுப்பினேன். வந்ததன்
அவ்வாறாம் தெரிவாயம் நம் வீட்டுக்
கதவைத் தட்டி உங்களைப் பழகுத்துத் திட்டி
டார். உடனடியாக இந்தப் தேவை எங்க
நான், அந்தக் கிளம்பித்து ஆள் பத்தத்தின்
'இந்தமும் வேறும்' என்று கத்திவிடுக்க
கிறார்" என்று விளக்கவும் தானும் அவர்
கனாடன் சொத்து சிரிக்க ஆரம்பித்தேன்.

திருமலை என்னை

பேராளசைவையப் பார்!

சீர்ப்பதின் கைமுக்கிருந்து வந்த என்
அக்காலின் கையார், பஸ் எழுட்டகைக்கு
முன் நடந்த இம் சம்பவத்தைக் கூறினார்.
முப்பது. முப்பத்தத்து வருடங்க
ளுக்கு முன் அவருடைய தந்தை (அக்காலின்

மாம்பாள்) கைமுக் வந்த போது இவர்
சம்பவம் நடத்திக் கிறதே. அவர் மார்க்கெட்
போன போது ஒரு பெண், உடையின்
திணைப் பந்துக் கொடுத்துக் உடையவைப் பெரு
போடு வைத்துக் கொண்குருத்ததப் பார்த்த
தார். என்னவோவும் வாய்க்கவாதப் பார்த்து
இவரும் தாய்மையுக்கு வாய்க்கிவிருக்கிறார்.

அந்தக் காலத்தின் காலமையுக்கு வாய்
கொண்ட திணைப் திணைக்கும், தாய்மையா
வர்க்கு வாய்க்கிவாய் எவ்வைய திணைத்திருக்
கக்கூடும். இவரும் அதைத் தின்று பார்த்து
விட்டு, பந்தை வாய்க்கவாக இருக்கவே,
பிடிக்காமல், திருப்பிக் கொடுத்திருக்கிறார்.

கண்கள் தெரிவாததால், தமிழில்,
"வேண்டாம் பணம் கூட கொடுக்க வேண்டாம்
இதைத் திருப்பி எடுத்துக் கொள்"
என்று கூற, தமிழ் தெரிவாத அவர், இவர்
இன்னும் கேட்கிறார் என்று திணைத்து இன்
னும் கொஞ்சம் கொடுக்க, இவர் மீண்டும்
வேண்டாமென்று சொல்ல, அவர் கண்கள்
பதிலில் கண்டபடி திட்டிக் கொண்டு, இந்த
மறுமையுக்குப் பேராளசைவப் பார் என்று
எந்தப் போட ஆரம்பித்து விட்டார்.

தம்பலவெண்கலா வயிதின் போதும்
ஒருவர், ஆய்விவத்தின், என்ன விஷயம்
என்று இவரைக் கேட்ட, இவரும் முழு
விவரமும் கூறி எப்படியோ தப்பித்து வந்த
இருக்கிறார்.

எங்கன் குப்பப்பூசின் இக் உணை திணைப்
இருப்பதைப் பார்த்து, என் அக்கா காலவர்
இம் சம்பவத்தைப் பெரு தானையோடு கூற,
தாய்க்க விருத்து விருத்து சிரித்தேன்.

- கம்பாணி குமாரி.

கூ இப்போது ய்மையான தண்ணீரை எளிதில் பெறலாம்.



சுத்தநீரை வார்டர் பிரியரிஃபையர்

இது புதிது. இது சித்திபாசமானது. இது சக்தி வாய்ந்தது.
இதன் ரகசியம்—செங்கல் திறத்திலுள்ள படைநாள் இயக்கப்படும்
கார்பன் ஃபில்டர்.

பாக்டீரியா மற்றும் ஆக்ஸிஜன் வளர்ச்சியை செங்கல் தடுத்து
நிறுத்துகிறது.

அடர்ந்த சிங்கலால் இயக்கப்படும் கார்பன் அடுக்கு, தண்ணீரில்
உண்டாகும் கட்டாபிடு, காரண, வலிந்து உயராதவன் முதலியவை
போன்ற தொய்வுகளுக்கு காரணமான பாக்டீரியா மற்றும் சிங்கலவை
முழுமையாக அகற்றி விடுகிறது.

நிறம், வாடை மற்றும் கிரூப்பத்தகாத கவனவ
யும் கூட... நீக்கி விடுகிறது. இதன் மூலம் உயர்வாகியும்
குடிப்பதற்கும், சமைப்பதற்கும், பாண்டுகள் தயாரிப்
பதற்கும் பரிசுத்த போல் பண்படவேண்டுமென்ற
தெளிவான யிசை தூய்மையான தண்ணீர் கிடைக்க
கிறது. நேரடியாகக் குழாய் வழியாகவோ!

இன்னும் பாருங்கள்...

தொற்றம்

: அழிவு உருவான கடினம் பழுவை
வளர்ச்சியில் பிளவடைந்து அகலும்.

வளி

: எக்டம் எளிதில் எடுத்துச் செல்ல
செய்யும். கிரூப்பம் போல் கட்டும்
எக்டம் செல்குழாய்களில்

கிடை

: ரூ.750 கட்டுப்பே



Duralite

நிறுவன வலைச் செங்கல்தீர் தூய்மை செய்தல்.

வார்டர் பிரியரிஃபையர்

என்றென்றும் தூய், தெளிவான குடிநீர்



Campion Business Associates Private Limited

7, Avenue Road, Nungambakkam, Madras - 600 034.

Tel: 8254435/8254419 Fax: 81-44-8276722 Graph: PLASTICS

கங்கை புத்தக நிலையம்

வழங்கும் புதிய நூல்கள்

நாவல், சிறுகதைகள்

நாவல், சிறுகதைகள்

	ரூ.பை.
கோவி. மணிசேகரன்	
முடிசூட்டு விழா (சரித்திர நாவல்) 34.00	
கே. பாலசுந்தர்	
மூன்று முடிச்சுகள் 27.00	
ஆதாச இருக்கு தாசில் பண்ண	20.00
வாசவன்	
சிலப்பு இதயங்கள் 26.00	
பி.வி.ஆர்	
இனம் கருதிகள் 28.00	
அமுதா கணேசன்	
வெண்ணிலையும் வானும் போலே 27.00	
செவசங்கரி	
இவர்களும் அவர்களும் 24.00	
இன்னொருத்தி + இன்னொருத்தி 40.00	
அனுராதா ரமணன்	
ரகசியத்தை சொல் கிளிபே 22.00	
வயலத்தி	
காதலெனும் வானவில் 25.00	
ரா.விநாயகராஜன்	
புறநாபர் மித்ரா 22.00	
உன்னை அம்மா 18.00	
உத்தம சோழன்	
தொலைநகர வெயில்கம் 34.00	
வாழ்க்கையெங்கும் வாசல்கள் 18.00	
க. சமுத்திரம்	
சந்திரித்துக்குக் கட்டுப்பட்டால் 26.00	

அறிவியல் கட்டுரைகள்

வாண்டமாமா	
நீங்களைச் செய்யலாம் 32.00	
கீளில் கீளில் கீளில் 80.00	
பாட்டர். என். பூதரன்	
இனிமது இனிமது வாழ்க்கை 24.00	
இந்தியில் பேசுவது எப்படி? 30.00	

கங்கை நாமமுத்தி	
முன்னில் ஒரு மலர் 36.00	
மோதிரவதா மித்ரா	
வெள்ளிப் பெண் 25.00	
வேதா கோபாலன்	
இனி இது வசந்தகாலம் 36.00	
முயிலன்	
நிலைவானே நிலை செய்து 20.00	
மாதுருகு	
பெண் மலர் ஒரு புவனம் 22.00	
ரா. கண்ணன் மித்ரா	
சொர்க்கத்தில் கதவுகள் 14.00	
கமலா சுந்தராமி	
அனோகவனத்து கதைகள் 20.00	
ரா. பாலகிருஷ்ணன்	
கோவில் மணிபோசை 22.00	
ஜனகன்	
நய்யவனில் கேள்வி 25.00	
எஸ். திருமலை	
கோபுரத்துக் கிளிகள் 12.00	
சின்னச் சின்னக் கதைகள் 10.00	
விர. வசந்தன்	
மலைக்கோட்டை மர்மம் 18.00	

சமையற்கலை, மருத்துவம்

கபலட்சுமி	
சைமந்திப் பாருய்க்குசித்துப் 35.00	
பாருய்க்கு	
சுஸ்வதி ராமநாத்	
இந்திய சமையற்கலை 25.00	
முதல் பாகம்	
இந்திய சமையற்கலை 25.00	
இரண்டாம் பாகம்	
திருசுப்பந்தம்	
1001 மருத்துவக் குறிப்புகள் 30.00	

* தேனையாசன பிரதிகளை ஓ.பி.பி. மூலம் பெற கடிதம் எழுதுங்கள்.
ஓ.பி.பி. தபால் செலவு தனி.

* புத்தக வியாபாரிகளுக்கும், பன்னி, கல்லூரி நூலகங்களுக்கும் தக்க கழிவு தரப்படும்.

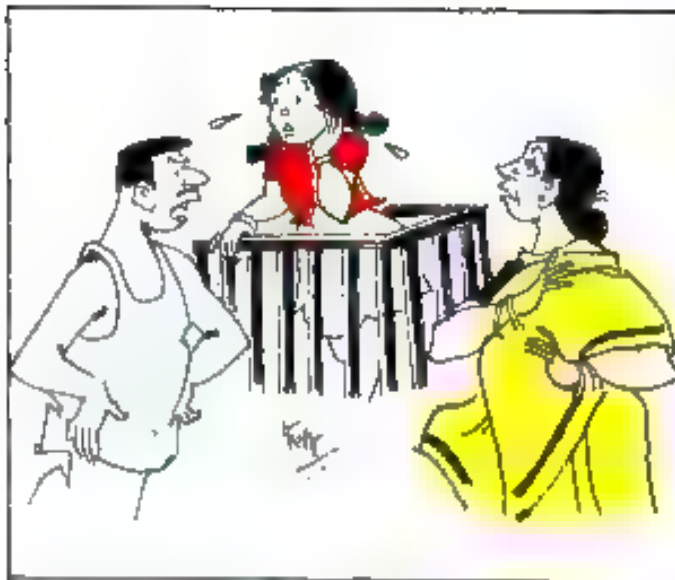
* கங்கையின் புதிய புத்தக விலைப்படி யனுக்கு எழுதுங்கள்.
விபரங்களுக்கு :

கங்கை புத்தக நிலையம்,

13, தீனையாளு தெரு, தி.நகர்,

சென்னை - 600 017.





கோஸின் க.வி.யும், ஸ்டார் க.வி.யும் பொருத்தப்பட்டால் குழந்தைகளின் படிப்பு கெட்டுப் போய் விடும் என்று முடிவெடுத்த விடுகளில் கூட இப்போது மெட்ரோவின் ஆர்ப்பாட்டமான ஆக்கிரமிப்பைத் தடுக்க முடியவில்லையா.

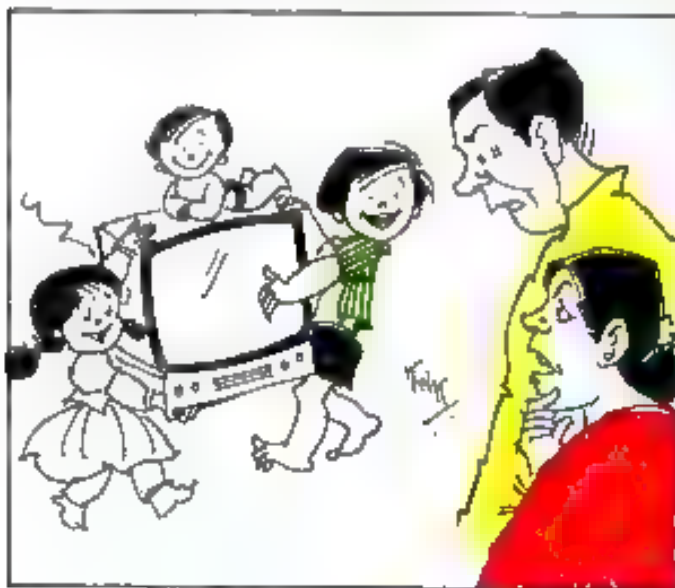
ஆனால் தொலைக்காட்சியைப் பற்றி ஆசிரியர் குறைகள் சொன்னாலும் நம்மியில் பெரும்பாலானவர்களால் தொலைக்காட்சி இல்லாத ஒரு நிவாரி வாழ்க்கையை நினைத்துப் பார்க்கக் கூட முடியாது என்பதுதான் உண்மை. பெரிசுவர்களுக்கே அப்படிப்பட்டால் சிறுவர் சிறுமிகளால்

போது மனதில் அதிர்ச்சி ஏற்படுகிறது. அமெரிக்காவில் பல விடுகளில் குழந்தைகளை "உனக்கு அம்மா அப்பா வேண்டுமா? தெனியிஷன் வேண்டுமா?" என்று கேட்டு கருத்துக் கணிப்பு நடத்திய போது எழுபது சதவீதக் குழந்தைகள் தெனியிஷன் தான் வேண்டும் என்று பதிலளித்தவராய்.

தவிர தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டே இதுபோது குழந்தைகளில் கிரேட்டிவ்னெசு களை குறைத்து விடுகிறது என்றும், ஒழுக்கம் கொண்டிருக்கும் விஷுவல் களைப் பார்ப்பதால் அவர்களுக்குப் படிப்பில் உண் ஆர்வம் குறைந்து

விடுகிறது என்றும் கருதுகிறது சிவ சஞ்சக வல்லுனர்கள் நடத்திய ஆய்வின் முடிவுகள். கலிபோர்னியாவில் ஐந்து யட்சம் மாணவர்களை ஆராய்ந்த ஒரு சிறுவனம் கண்டறித்தது - "அதிகம் தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பது குழந்தைகளின் கவனித்திறனைக் குறைத்து விடுகிறது" என்ற உண்மையை.

இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் நம் குழந்தைகளுக்கும் பொருத்தும் என்பதை எந்த ஆய்வுநிலையமோடு கூட தம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. எனவே தொடர்ச்சியாக நிவாரும் எல்லாத்





Delicate... feminine... romantic



International fragrances
now in India.

Sold by 1000 Street, Regent Chambers, Nariman Point, Bombay 400 028 under license of Wardley & Co., London.
Essence available only in Tamilnadu and Karnataka.

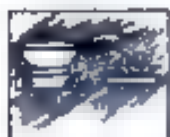
தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்
வழங்கும்



மாங்காயர் தீவம்

நிகழ்ச்சி திரல்

இடம்: தீவத் திடல்
சென்னை-2



13 ஆகஸ்ட்:
சமையல் கலை
[cooking], மற்றும்
கேக், பிஸ்கட்

செய்முறைகள் (Baking)
கைத்தொழில்கள்



14 ஆகஸ்ட்:
வீட்டில்
தயாரிக்கப்படும்
இனிப்புகள் மற்றும்

தின்பண்டங்கள்
மாதர் சங்கம் பங்கு கொள்ளும்
பங்களை நிகழ்ச்சிகள்
ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு ஏற்ற
சில குறிப்புகள்



15 ஆகஸ்ட்:
அழகுபடுத்துதல்
மற்றும் அழகு
சாதனங்கள்

பட்டி மற்றும்

விவசாயப் பணிகள் மற்றும்
மேலும் விவரங்களுக்கு
தொடர்பு கொள்ள
வேண்டிய முகவரி:



மேலாளர் (பொருட்காட்சி)

சுற்றுலா
காட்சிக் கழகம்

25, பாலர் சாலைக்குட்பட்ட சாலை,
சென்னை-600004 போன்: 846843

தொலைக்காட்சி திசுத்தொலைபேசி பரிக்
கக் குழந்தைகளை அனுமதிக்க கூடாது.

ஒரு தானைக்கு இவ்வளவு நேரத்தால்
குழந்தைகள் தொலைக்காட்சி திசுத்தொ
லைபேசி பார்க்கலாம் என்று ஒரு உள்
அமைப்பு வளர்ந்துக் கொண்டே போகிறது.
இந்த தாம் சமீபத்தியமாகப் பரிக்
படுத்திக் கொண்டவராம் ("இதோ பாரு ஒளி
வும் ஒலியும் தொலைபேசிகளுக்கிடையே
நேரம்-ஒக்கை முடிக்கிட்டா நிம்மதியை
திசுத்தொலைபேசி பார்க்கலாம்").

தொலைக்காட்சியைப் பொறுத்தவரை
பெரியவர்களும் ஒரு விஷயத்தைக் கவனித்
தில் கொள்ள வேண்டும். எந்தவரும்
குழந்தைப் போல்ப் பாடி என்று சொன்ன
தும் கூடத்தின் உண்மை. ஒளி குழந்தை
கேட்டுக் குழந்தைகளின் தம்பிகள் பார்த்து
விடு அயலாய் பின்பாட்டிலிருந்து அறிய இது
கிறது. எப்போது விட்டுப் பின்பாட்டிலிருந்து
கவனியைக் கவனித்தல் கொண்டு எப்போது
குழந்தை தன்னைத் தொலைக்காட்சி நேரத்தைக்
கொஞ்சமாகவது நிபந்தனை கொள் முன்வை
வேண்டும். "நிஜம், உங்களைப் பார்க்கும்
எனக்கு அயலியம்" என்று அப்பாவுகம்.
"நடமா அரங்கம், கொள்ளும் தில் உன் தான்
பார்க்கலாம்" என்று அப்பாவுகம். "பத்தி
திசுத்தொலைபேசி, இதை அரங்கம், நடமாவுகம்
பார்க்கலாம் தானென்று தானோ?" என்று
விட்டுப் பெரியவர்களும், "கேட்டு, சிவியா
திசுத்தொலைபேசி எங்கே எங்கே" என்று
இதைக்கூடும் விசுவாசி, எப்போதுமே
எல்லாவற்றையுமே பார்க்கத் தொலை
பேசி எப்பாடி?

கிட்டெட் பத்தியத்தின் போது கேட்கும்
மேலான அயலுட்கை வேண்டுமென்றால்
எதிரெதிசையாக நேரத்த பதினோரு பேரும்
அதற்கு முன்னாலேயே கொள்ளப்பட வேண்
டும். பத்து கிட்டெட் அத்தியாயம் பத்து
விசுவாசி போதாது. கேட்கும் விசுவாசி
முன்னாலும் கிட்டெட் பின்போது பின்போது
பின்போது வேண்டும். இவர்களைக் குழந்தை வி
சுவாசியென்றால் கூட பாலித்தியைப்
பொது வளர்ப்பு உண்டு. எப்போது கவன
தொலைக்காட்சியைத் திசுத்தொலைபேசி பரிக்
படுத்தப் பெரியவர்களும் குழந்தைகள்
கொண்டு 'நேரத்தொருத்த திசுத்தொலைபேசி

கட்டுமே பரிக்' என்ற முறையை
குழந்தைகள் பின்பற்ற இவர்கள் முன்னுதர
தான்கொண்டு இருந்து காட்ட வேண்டும்.

என்னால் பரிக்மே - 12

பின்பாடு அல்லாதவர்களுக்கு ஒரு
முறை கவனம் குறிப்பிடு வேண்டும்.

"அப்பா என்னவா என்னை உங்களை
குழந்தைப் போலப் போதுகிறீர்கள்" என்று
கவனம்" என்று உத்தமவாசக நேடு கொண்டு
தான் அமைய.

ஆனால் அந்த உத்தமம் அவளது பெற்
றோரைத் தொந்திரிக்க கொள்ளக் காரணம்.

"ஆனால் நீ படிக்கிற படிப்பினை
பார்க்கும் ஒன்னுதான் குழந்தை" என்று
அப்பா சொன்ன, "எல்லாம் பரிக் பிடுங்கும்
விசுவாசியாகிவிட்டும், ஒன்று, இதைக்
குழந்தைப் போலப் போதுகிறீர்கள்" என்று
தான் அமைய.

"ஆனால், முன்னாலு குழந்தை கொண்டு
கவனம், பார்க்கும் பிடுங்கும்" என்று
கொண்டேயேயே அமையவில்லை குழந்தைகள்
இதற்குத்தான் ஒக்கிவிடு.

"அக்கிரமம், பரிக் பிடுங்கிவிடு.
பார்க்கும் பார்க்கவது கவனம் பார்க்கும்"
இது அப்பா.

"கொண்டே பார்க்கும் கூட பரிக்
விசுவாசி, கவனம் பார்க்கும் கவனம்
பரிக் அமைய" - இது அம்மா.

கிட்டெட் அவளாக ஒரு குழந்தையாகக்
கவனம் உண்டாகக் கிட்டெட் அமைய அமையவை
தந்தி விசுவாசியைத் தொலைக்கிறது.

"நீ கிட்டெட் நேரத்தொருத்தம்
கவனம் உன் கொள்ளல்களா? அல்லது
பரிக் பார்க்கும் பார்க்கும் நேடு இவ்வுடம்பு
கேட்டப்போ நீ பார்க்கும் கவனம்
கிட்டெட்" என்று

"தானைக்கே தான் வந்து இந்த
பார்க்கும் கவனம் வேண்டாம் கொண்டு
கவனம்"

கொஞ்சம் பொறுக்கம் பெற்றோடு,
பரிக் பரிக் திசுத் தொலைபேசி அறி
வாய்க்கப் பெற்றோர் தானையின் கட்டுவது
கவனமையாகவே இருக்கட்டும். அதுவும்



கொண்டே கவனித்தல் திறமை என்ன தெனையுமே,
அக்கிரமம் உன்னைக்கே கொண்டு, கவனம் குழந்தை,
குழந்தை கவனம் கொண்டு, சிறிது நினைவுகளை
கவனம் தன்னால் கவனி, கவனம் உன் நினைவுகளை
கொண்டு, கொண்டுதான் சிறிது கவனம் உன் கவனம்
அக்கிரமம் கொண்டு எடுக்க கவனம் இருக்கிற.

- பரிக்

அதிக லாப நோக்கோடு செயல்படுவதும் மறுக்க முடியாத நிஜம்தான். ஆனால் இதை உங்கள் குழந்தையின் கோணத்தில் எண்ணிப் பாருங்கள்.

இது அவளுக்குக் கிடைத்தற்கரிய வாய்ப்பு. கட்டத்தோடு கட்டமாக நின்று கொண்டு ஆடும் போது அவளை வாரும் தனிப்பட்ட முறையில் பாராட்டப் போவ தில்லைதான். ஆனால் அந்தப் புது உடைகளை அவள் அணிந்து கொண்டு ஆடும் போது அவள் அடைகப் போகும் பெருமைக்கு ஈடுகொல்ல எதுவுமில்லை.

அந்தப் பெருமைமயின் பலன் பிற்காலத்தில் தெரியும். பல ஆண்டுகள் கழித்துத் தன் பெண்ணிடம், "நான் அந்தக் காலத்திலே வக்கலிலே டான்ஸ் ஆடியிருக் கேன்" என்று கூறும் போது அந்த மலரும் நினைவுகள் உன்னத்தில் ஏற்படுத்தும் சத்தோஷ அலைகளின் கசமே தனிதான்.

எவ்வே பன்விரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மலரும் குறிஞ்சி மலர் போல, பவிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை வரும் மகாமகம் போல, எப்போதோ அசமையும் இதுபோன்ற திகழ்ச்சிகளின் போது குழந்தைகளை அவற்றில் கலந்து கொள்ள முடியாமல் தடுத்து விடாதீர்கள்.

"இந்த வீலிலே நாய்க் எண்ணம் பச்சத்திலே இருக்கிற கிராமத்தில் சாமல போடணும்னு எங்க சார் சொல்லி சிருக்கார். விருப்பப்பட்டவங்க ரோவா மாம். தானும் கலந்துக்கவாணு இருக் கேன்" என்று உங்கன் மகன் சொன்னால், "ஆமாம் வேகாத வெலிலிலே உனக்கு இவதல்லாம் தேவையா?" என்று கேட்டு அவளை இப்போது வாட வைக்காதீர்கள். இந்த திகழ்ச்சியின் திறம் அவன் மனதில் பதித்து பின்வரவில் அவன் கழுத்துக்குப் பெரும் பயணவீக்கும் ஒரு குடிமகனாக மாறலாம்.

உங்கள் பெண் தன் கிதேகிதிகளோடு அருகிலுள்ள ஜூவுக்கோ பச்சத்து ஊருக்கோ பிச்சிக் போக ஆசைப்பட்டால் தகுந்த துணையோடு போகிறானா என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு அவளை அறிய கலந்து கொள்ள விடுங்கள். அனுமதி மறுக்காதீர்கள்.

வாழ்க்கையில் இதுபோன்று எப் போதோ திகழும் சின்னக் சின்ன விஷயங்கள்தான் கவரவியமணிக்கும். அப்போதும் சரி, அதை நிறைத்து நிறைவுகளை அகப்போடும் வகுக்காவத்திலும் சரி.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

கல்கி

4.7.93 இதழில்....

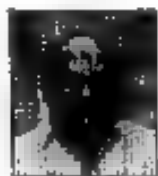


●● "நாத்திகவாதம் கடவுள் பயத்தைப் போக்கிவிட்டது!"

இத்து சமய அறநிலையத்துறை அமைச்சர் துடென்ஸ் பாலராஜ் சிறப்புப் பேட்டி

●● கல்லூரி திறந்தாச்சு!

- வரீறு குலங்கச் செய்யும் பக்கங்கள்



ஐசிஎஸ்

பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்
221, சத்தியமூர்த்தி சாலை, இராமநாதர்,
கோயமுத்தூர் - 641 009, ட 37463



50 ஆண்டுகளுக்கு

மேலான

அபிவ ரோகம்

ஐசிஎஸ் R. டி ராஜன்
தலைவர் இயக்குநர்

பெனிபிட் திட்டங்கள்

திட்டம்	குறுகிய கால பெனிபிட்			நீண்ட கால பெனிபிட் திட்டம்			
காலம்	1 முதல் 3 மாதங்கள்	3 மாதங்கள் முதல் 6 மாதங்கள்	6 மாதங்கள் முதல் 12 மாதங்கள்	24 மாதங்கள்	36 மாதங்கள்	48 மாதங்கள்	60 மாதங்கள்
வட்டி விகிதம் ஆண்டுக்கு	15%	16%	17%	18.5%	19%	19.5%	20%
வாங்குபவர்கள் வசதிக்காக 1 மாதம், 3 மாதம் மற்றும் 6 மாத கால இடாவெளிமறியும் வட்டி விகிதம் வழங்கப்படும்.		வழங்கும் வட்டி விகிதங்கள்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை 3 மாதம் அல்லது மாதங்களுக்கு ஒருமுறை	18.5%	19%	19.5%	20%
				17.5%	18%	18.5%	19%
				16.5%	17%	17.5%	18%

குறுகிய பெனிபிட் திட்டம்

- ◆ 45 மாதங்களில் இரு ஆண்டு
- ◆ 36 மாதங்களில் மூன்று ஆண்டு
- ◆ 30 மாதங்களில் நான்கு ஆண்டு

கலிட்சம் வைப்புகள் திட்டம்

பெனிபிட் தொகை ரூ.	முதிர்வு அளவுமேலான பெறும் தொகை		
	45 மாதங்கள்	36 மாதங்கள்	30 மாதங்கள்
1000	2000	3000	4000
5000	10000	15000	20000
7500	15000	22500	30000
10000	20000	30000	40000

ரூ. 10,000/- = ரூ. 21,000/- (45 மாதங்களில்)

இந்திட்டத்தில் ரூ.10,000/- செலுத்தி 45 மாதங்களில் ரூ.21,000/- பெறலாம்

உங்களுக்கு சேடப்படுகிற இரட்டிப்பு ஆதரவற்றதுடன் ஐ் ஆயிம்'

இந்திட்டத்தில் ரூ.10,000/- ம் அதன் மடங்கல் பணம் செலுத்தியோர் மட்டுமே பங்கு பெற முடியும்.

செக்கில் பெனிபிட் திட்டம்

சேக்கிள் அளவுமேலான பெறும் தொகை ரூ.	காலவெள்ளியில் பெறப்படும் முதிர்வு தொகை				
	12 மாதங்கள்	24 மாதங்கள்	36 மாதங்கள்	48 மாதங்கள்	60 மாதங்கள்
100	1320	2880	4720	6480	10040
250	3300	7200	11800	16200	25100
500	6800	14400	23600	32400	50200

ரூ.5 செலுத்தி உறுப்பினராகி பயன் பெறுவோர் செழுமை தரும் சேமிப்புத் திட்டங்கள் ஐஸ்வர்யத்தின் அட்சயபாத்திரம் ஐசிஎஸ்!

தென்றஸ் வந்து உன்னை தொடும்

கூனத்தாலின்
காட்டன் சேலைகள்
அனியும் போது
கூடுமே.

மக்களின் தன்மதிப்பை பெற்ற மகத்தான ஜவுளி நிறுவனம்

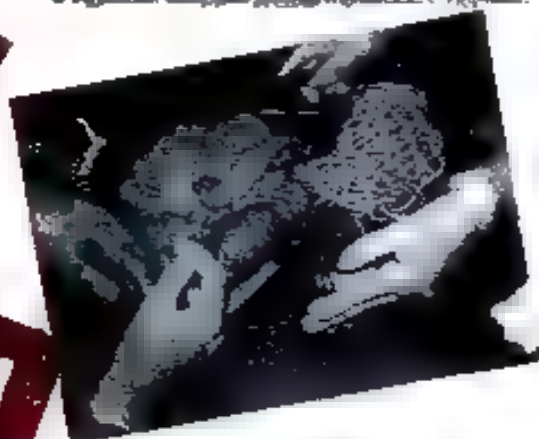
கூனந்தா

சில்க்ஸ் பாரடைஸ்

N.S.B. ரோடு, திருச்சி-2.

சீபத்தில் தாவிதல்
ஒன்றில் வந்த செந்திலைப்
படித்த போது நம்மகவும்
அறிவாமல் உடம்பு குழம்பினது.
"திருப்பதிக்கு வெகு அருகிலுள்ள
பலமனேர் என்ற ஊரைச் சேர்ந்த
7 வயது சிறுமியான செந்திலா
வின் வயிற்றிலிருந்து அனாவை
கிவிர்ச்சையில் குலம் 200
தாக்குப்பூச்சிகள் அடற்றப்
பட்டன. அருக்கன் குடையைத்
தீவன, ஆவனம் அரிப்பு
ஏற்பட்டு, குடையில் ஒட்டை
விழும் நிலை. சிறுகுடையில் ஒரு
அடி நீளம் வெட்டி எடுத்துநாள்
அருக்கனாக நீக்க

• சிறுமியின் வயிற்றில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட அருக்கன்.



வெண்டி இருத்
து."

இதைப்
படித்தவுடன்
குழந்தையையத்

தாக்கக்கூடிய புழு வகைகள்,
தாக்கும்விதம், அதன் அறிகுறிகள்,
அதுவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்,
இவைகள் வராமல் தடுக்கும்
வழிவகைகளைப் பற்றி அறிவ
வெண்டி குழந்தையைப் நலம்கூத்துவ
நிபுணர் டாக்டர் ஏ. கே. செதம்பரன்
அவர்களால் எதிர்த்த போது -

"சாதாரணமாக குழந்தையான
வட்டுமல்லாமல் பெரியவர்களையும்

தாக்கக்கூடியவை
கொக்கிப் புழு,
நாயுப் புழு,
நாக்குப்பூச்சி
போன்றவைகள்.
குழந்தையான
இவை என்று
அறிவாமல்
தாக்கும். இதற்கு
குக்கிளா மாறணம்
எத்தலின்மையதாம்.
குழந்தைகள்
அடித்தலான
இடங்கள்,
செய்கைகளை
பெரிய இடத்துப்
பிழ்வகைகள்

என்றாலும்)
விட்டுத்
தோட்டர்கள்
போன்ற
இடங்களில்
விவசாயமுதல்,
விவசாயமாக
பிழ்வு வகையால்
எத்தலாகப்
(சொப்பளம்
உபயோகித்து)
எருவாவும்,
வெள்ளம் காலோடு
தெருக்களில்
நடத்தல்,

சுத்தம்தான்..

அகத்தான இடங்கள்

தெருவோரங்களில்

காயம் எதிர்த்தம் -

யோன்றவைகளால்

நாம் இந்தப்

புழுக்கள் பறவு

கின்றன. நாம்

கவனம் கத்தவை

வாய விடாமல்

வெட்டி விட

வேண்டும். நாம்

வளங்கூடப் பறக்க

முன்வரக்கூட அமை

கவனம் கத்தவை - அருங்கு

சோளம் வைத்திருக்க

வேண்டும். புழுக்கள் தீரில்

முன்பே அதிகமாகப் பறவு

கின்றன என்பதை கவனம்

கொண்டு வாய்க்கி ஆறவைத்த

தீராவே குடிக்க வேண்டும்.

கறிவாக்கம், கிசாக்கை நம்மு

டெல்லிய பிள்ளை அமைகளை

அறிந்து பாவப்படுத்த வேண்டும்.

பழக்கவழியும் நம்மு டெல்லிய

பிள்ளை உணவாக வேண்டும்.

அடிக்கடி வாயை வலித்தல்,

பிளியியை, எவ் குறைவு

யோன்றவை இதை ஆரம்ப

அறிஞரின். வலிது விரிவம்,

வலிதி, வலிந்துய்யோக்கு

யோன்றவை இவை ஓரவையு

அதிகம் நம் வலித்தில் பறவி

விட்டதை உணர்ந்துபவை.

குடம் அமைப்பு சில சமயம்

குடலில் ஒட்டை ஏற்படுதல்

நினைவாக வலிவு வலிவு

முற்றிய நினைவ. இதை

முடிவு நினைவ வலிவுக் கொள்வ

வை. இதனால் உலிக்குகே

உட ஆயத்து ஏற்படவை.

சமம் விரிவம், அலிசை,

அலிசை யோவ தோலில் திட்டி

திட்டாக திறம் காணுதல் உட

இவ்வகைய பூச்சிகளின்

தொல்லை நமக்கு இருப்பதை

உடம்பில் உடம்பில்



காட்டிக்கொள்

அறிஞரின் தலை.

இந்தப் புழுத்

தொல்லை இருப்ப

வகை அருகிலுள்ள

கருத்துவகைக் கொண்டு

தேவகளை சேத

வைக்கக் கொண்டு, தருத்த

விவிரை முறைகளை

மேற்கொள்ள வேண்

டுக.

தீயம் கறிவ

கொந்தியில் குழிப்

பிட்டு யோவ 300 பூச்சிகள் வலிவு

விவிரை அபூர்வமாகது. இதுயோவ

புழுக்களைக் கவையிக்கது விட்டால்

அமை நம் முறைகவையும் உடத்

தாக்கி நம் தாப்பு வலிவகைதயே

உடக் கொலிதக்க வைத்து விடுக.

எப்போதும் கத்தவை

இருத்தம் வேண்டும். இவை

கவையத் தருக்க ஓடு வலி கத்தம்

கத்தம்நாள் 12 கவைய்குட்பட்ட

முறைகைகவைய்கு அது கவைய்கவைய்

கொருமுறை கவைய்கவைய் பூச்சி

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

டுக. ஓரவைய் கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கொவ்வகைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்க

- வைதேகி தேசிகன்

சமயவகையில் ஒரு விருமிநாளினி!

கிடும் பினைவ முறைவ தொற்று

தீய்கக் இவ்வகையில் கவைய

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

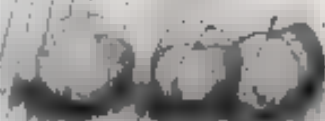
கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க

கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்கவைய்க



சிம்ஸா



சுத்தம் (Hygienic) தான் உங்கள்
உணவுகளுக்கு. So please eat, and drink hygienic.

சிம்ஸா
பிளாஸ்



பின் புகை

- 1. சிம்ஸா பிளாஸ் - குடிநீரில்லாத பழை. சுவைக்கூடிய பழை.
- 2. சிம்ஸா பிளாஸ் - சுவை கனிவாக! சுவை குடிநீரில்லாத பழை.
- 3. சிம்ஸா பிளாஸ் - சுவை குடிநீரில்லாத பழை. சுவை கனிவாக! சுவை குடிநீரில்லாத பழை.
- 4. சிம்ஸா பிளாஸ் - சுவை குடிநீரில்லாத பழை. சுவை கனிவாக! சுவை குடிநீரில்லாத பழை.
- 5. சிம்ஸா பிளாஸ் - சுவை குடிநீரில்லாத பழை. சுவை கனிவாக! சுவை குடிநீரில்லாத பழை.
- 6. சிம்ஸா பிளாஸ் - சுவை குடிநீரில்லாத பழை. சுவை கனிவாக! சுவை குடிநீரில்லாத பழை.
- 7. சிம்ஸா பிளாஸ் - சுவை குடிநீரில்லாத பழை. சுவை கனிவாக! சுவை குடிநீரில்லாத பழை.
- 8. சிம்ஸா பிளாஸ் - சுவை குடிநீரில்லாத பழை. சுவை கனிவாக! சுவை குடிநீரில்லாத பழை.

VVD



ஐ
ஸக்
இட்!



yankee doodle
ice creams

For Details Contact:
SRI VENKATADRI ENTERPRISES
Flat 14, 250, Loyola Road, Madras-60. Ph: 6276607



நீம் புடைசுவையும்கூட, கடிதம், மற்
றும் ஸ்பிராக்குகளையும் தேர்ந்தெடுக்க பல
மணிதேரம் செலவிடுகிறோம் தாம். ஆனால்
நம் உடலோடு 24 மணி தேரமும் தேரடிவரக
அணிய வேண்டியுள்ள உன்னாடைகளைப்
பற்றி கொஞ்சமேனும் சித்திக்கிறோமா?
அவற்றை வாங்க எவ்வளவு தேரத்தைச்
செலவிடுகிறோம்?

ஒருவருக்கு உடலின் அழகான
தோற்றத்தைக் கொடுப்பதோடு செலக்டர்
தையும் (comfort) அளிப்பவை உன்னாடை
களை. எவ்வளவு பவுட்டாக, நாகரிகமான
வெளியாடை அணிந்திருந்தாலும் சரியான
வாழ்வில் அல்லது முகையில் உன்னாடை
கள் அணிப்படாவிட்டால் அவற்று
தோற்றம் எழிலோடு விளங்காது. தமிழ்
பொருத்தாக உன்னாடைகளால் நம் மனம்
தாம் ஈடுபட்டிருக்கும் செயலில் லயிக்
காமம் போய்விடும். சூடா உன்னாடைகளின்
உறுத்தல், அவ்வது தொல்பு இவற்றிலேயே
மனம் கற்றிவரும். எனவே நம் உடல்
தோற்றத்தை மட்டுமல்லவா நம் மன
நிலையையும் பாதிக்க வாய்வாய் உன்
னாடைகள்.

1. துணியின் தன்மை :

உன்னாடைகள் எல்லும்போது பிரா
ஜட்டி (paraile). க்லிப், உள்பாவாடை
போன்றவை நம் கவனத்திற் வரும். நம்
தாட்டிய கமார் 10 லாதுக்கள் வெளியே கால
மாக இருப்பதால் வியர்வையை உறிஞ்சி,
புழுக்கத்தைத் தவிர்த்துக் கூடிய 100% பருத்
நித் துணியே உன்னாடைகள் எதற்கு ஏற்
றவை. இதற்கு அடுத்தபடியாக பாபினிள்,
டெரிகார்ட் இவை பரவாயில்லை. செயற்கை
இடைமீனால் ஆன எதலால், அக்ரலிக்
போன்ற துணியைகளின் குளிர்காலத்திற்கு
ஏற்றவை. அவ்வது குறிப்பிட்ட சில மணி
தேரம் அணிந்தபின் கழற்றிவிடுவதானால்
ஏற்றவை. இத்தகைய துணிகள் மழைக்
காலத்திற் பூஞ்சைக் களான் (fungus) தாக்கு
தலுக்கு உன்னாவதால் ஒருவித துர்வாடை
யாகம். எனவே எக்காலத்திற்கும் ஏற்ற பருத்
நியால் ஆன உன்னாடைகளையே அணிவது
நல்லது. ஜட்டி அவ்வது க்லிப், பவியன்
வகையில் தெய்யப்படுவது (rotted) நல்லது.
இப்படி திட்டாக தெய்யப்படுவதால்
எல்லாட்டிக் தன்மை, காற்றாப்புகும் துணை
கள், வியர்வையை உறிஞ்சும் தன்மை, கசல்
காத இயல்பு ஆகியவை இவற்றுக்கு ஏற்
படும். இவைகளை இய்திரி செய்யத்
தேவையில்லை.

2. ஆண்டவனின் நிறம் :

செடியவனாக உள்ளாடைகளின் நிறம் வெண்கல நிறமாக இருப்பது நல்லது. அப்போதுதான் அவற்றில் படியும் அழுக்கு பளிச் சென்று தெரியும். எவ்வே கத்த மாகத் துறையக்க முடியும். ஆழ்ந்த வண்ணங்களில் உள்ளவைவராக இருப்பின் பலமுறை சோப்புப் போட்டுக் கக்கி, நிறைய நீரில் அலச வேண்டும். சரயம் போதும் துணிவாக இருப்பின் சரயம் உடல், வெணியாடையில் இறங்கும்.

பிரா வாய்க்கும்போது கறுப்பு, வெண்கல வியப்பு (போல்) அல்லது வெண்கல பழுப்பு (skin colour) என்று வாய்கலாம். மற்ற வண்ணங்களில் பிரா விற்பனைக்கு வரவ நிவலை. அப்படியே கிடைத்தாலும் ஜாக் கெட்டி வற்றியே அவற்றின் நிறம் கண்ணை உறுத்துவதாகவே அமைமும். உள் பாவாடைகள் அணிதும் புடைவையின் நிறத்தில் கிடைக்காவிட்டால் புடைவையின் நிறத்தை விட சற்று டாரக் நிறத்தில் அணி வது நல்லது. சிறு குழந்தைகளின் கிரிமி வெள்ளை நிறத்தில் இருப்பதே நல்லது.

3. கிடையலும், சைதயத்தும் :

உள்ளாடைகளின் துணியின் தரத்திற்கு அடுத்தபடியாக நாம் கவனிக்க வேண்டியது அவற்றின் வடிவமும், தையல் இடப்பட்ட விதமுமே. பிரா, ஜட்டி இரண்டும் உடலின் அமைப் போடு பொருத்த வேண்டும். மிளவும் இறுக்கமாகவோ, அல் லது தொய்வாகவோ இருக்கக் கூடாது. விளிம்புகள் பட்டையாக மடிந்த இரட்டையரித் தையல் போடப்பட்டு கைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உட லோடு ஒட்டிவாற போல் அவை பொருத்தும். விளிம்புகள் உருட் டுத் சைதயமாகத் கைக்கப்பட்டிருப் பது பாரக்க அழகாக இருக்கும். சில சமயம் சைதயில் ஆழமாகப் பறிந்து அங்கிடத்தில் விவந்த கொடுகள் ஏற்படும். சேஸ் வைத் துத் கைக்கப்படுவது இப்போது பேஷன். ஆனால் சேஸ்கள் பருத் தியால் ஆவதாக இருக்க வேண் டும். இவை மென்மையாக கவுழ், நிறம் போகாதவையாகவும் இருக்க வேண்டும். கஞ்சி போட்



டது போய் விதைப் பாக நிற்கும் சேஸ்கள் சைதயக் கிறி காயப் படுத்திவிடும். குறிப் பாக சிறு குழந்தைகளின் ஜட்டியில் இய் வரது இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண் டும். பேட்ட் பிரா (padding bra) வாய்கினால் க்பாடும் கைத்துத் கைத்தின் அதை மறைக்கும் துணி பருத்தி வாய் ஆகியுள்ள தாக இருக்க வேண்டும். சில ஜட்டிகளில் அமரும் பருதிவிரைவில் கைத்து போகாமல் இருக்க இரட்டை மடிப்பாக துணி கைக்கப் பட்டிருக்கும். இந்த இரட்டையது உள் மடிப்பு உடலில் தேரடியாகப் படுவதால்

உடைய, வெண்கலம்... சிறு குழந்தைகளின் ஜட்டியில்... சைதயம் கைக்கி... சராயம் கடிப்பதெல்லாம்...



இது பருத்தித் துணியால் சுதகப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

4. கொக்கியையும் எலாண்டிக் குதளையும் :

பிராவில் தோம்புக்கூடங்களும், மாப்புப் பக்கம் அங்கு, குதளப்பக்கம் இலையையும் பருதிவிலும் பக்கிண்கள், கொக்கிகள் இருக்கும். இவை உடிவாயை பிராண்டிக் கால் ஆனவையாக இருப்பது தவறது. அங்ஙனம் உலோகத்தால் செய்யப்பட்டு வாயைப் பூக்க கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். பலருக்கு உலோகம் தேவையாக உடலில் படுவதால் தோல் அலர்ஜி ஏற்பட வாய்ப்பு

தருகிறது. இறுக்கப்படும்போது தவிர் தவிர்வதை தெரிவிக்க உடனடி எலாண்டிக் பருதிவிலத் தொட்டுப் பார்த்தால் பிசுக்கென்று இருக்கக் கூடாது. எலிலில் தெரிவிக்கடிய (ங்) எலாண்டிக் ஏற்றதன்வ.

ஐட்டியில் போடும் இடுப்பு எலாண்டிக் அதிக இறுக்கமில்லாமல் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறிட்டால் இடுப்பில் வட்டமாகத் தடிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். சிறு குழந்தைகளில் ஐட்டியைக் கால் துழைக்கும் பருதிவிலும் எலாண்டிக் இருக்கும். இது தேவையற்றது. ஸ்கிப் வாய்க்கிளாஸ் தோம்புக்கூடையில் உபயோகித்த மாற்றும் பக்கம் இருப்பது வாய்க்கலாம். இதனால் ஸ்கிப்பை குழந்தைகளுக்குத் தேவையான உபயோகித் சரி செய்து கொள்ளலாம்.

5. பிரா வாங்கும் போது

பிரா வாங்கும் போது முன்பும் கொக்கி உண்டாகையே வாங்க வேண்டும். ஐக்கெட்டுடல் செய்து அவித்து வாரி வாக இருப்பதோடு, கொக்கி கழன்றுதலும் பின்பக்கம் கழன்று விடும் போது தேரும் தர்மசு உடல் தோது. பிசுக்குதலுக்கு அளவு துணிகொண்டு கைக்கப் பட்ட பிரா இப்போது தாக்கீதமாக இருப்பினும், இதனால் பிராவில் விபர்தவையாகப் பாதிக்கப்பட்டு விவரையில் கைத்து போகும் வாய்ப்பு உண்டு. தோம்புக்கூடையில் எலாண்டிக் உண்டாக பிரா அதிக விவரபுடல் மாப்புப் பருதியை

இருத்துப் பிடிப்பதால் விவரம் இறுக்கமாக பிரா பிடித்திருப்பது போல் தோன்றும். மேலும் இத்தத் தோம்புக்கூட வளர்வது தெரிவித்துப் போனால் தோல்வழி வளர் சரிபடுத்துவதும். விவர அதிகமுள்ள பிரா தன்முக உதார்த்தும் என்பதோடு பிபிட்டியல் (ங்) சரிவாக இருக்கும். நினைவ அட்டைப் மெண்டுக்கூடம் இருக்கும். ஆனால் விவர குதலவானதாக இருத்தல் தான் சிறு பிராவில் எவ்வாறு சிறப்புகளும் அமைத்திருக்கும். பிரா வாங்கும் போது பருதிவில்களுக்கு ஏற்படும் பிரிவை எப்படிச் சரிவாக அளவு வளர் பிரா தேர்ந்தெடுப்பது என்பதே. பிரா வில் உப் வளர், எந்தும், பிரா வளர் எந்தும் இரண்டு அளவுகள் உண்டாக. உப் அளவு A, B, C



உண்டு. பக்கிண்கள் (bumps) கொக்கியை இவற்றில் விசிற்புகள் உண்டாகவாக இவ்வாயில் மழுங்கவாக இருக்க வேண்டும். பிராவின் பின்பக்கமுள்ள கொக்கியை அணி பவரே வலிவில் மாட்டும் வகையில் இருக்க வேண்டும். இரண்டு வரிசையில் கொக்கிகள் உண்டாக பிரா அணிவதும் போது பின்பக்கமாக மாட்ட முயற்சிப்போது மேல் கொக்கியை மாட்டிய பின் பிற் கொக்கியை மாட்டினால் மேல் கொக்கி கழன்று விடும். இரண்டும் ஒன்றாக மாட்டுவதும் சிறமம். அணித்த பின்பு கொக்கி மானவ வளர் கழன்று விடாமல் இருக்க வேண்டும். அப்படி இவ்வாறிட்டால் வலிவில் அங்கு அளவுவகைதும் தர்மசுக்கடம் ஏற்படலாம்.

எலாண்டிக் குதல்ப் பெருத்தவளர் தன்முக இருத்து விட்டால் பிராடும் பலமுறை நினைவாக அமைவ வேண்டும். எலாண்டிக்

அரைமணி நேரம் செலவிடத் தயாரா?



**ஆம்... உங்களது முன்னேற்றத்திற்காக,
நினைசரி அரைமணி நேரம் செலவிடத்
தயாராக இருக்கிறீர்களா? அப்படியானால்
மேற்கொண்டு படியுங்கள்!...**

★ வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற விருப்பம் உடையவரா நீங்கள்?

★ ஆங்கில மொழியில் போதிய புலமையின்மை உங்களது முன்னேற்றத் திற்கு ஒரு தடையாக இருக்கிறதா?

★ பல வழிகளில் முயன்றும், பல புத்தகங்களைப் படித்தும் ஆங்கிலத்தில் சரணமாகப் பேசும் ஆற்றல் பெற முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படுகிறீர்களா?

★ கவலையை விடுங்கள்... நீங்கள் எதிர்பார்த்தும் முன்னேற்றத்தை அடைய உங்களது ஒய்வு நேரத்தில் நினைசரி அரைமணி நேரம் ஒதுக்கினால் போதும்.

ஆம். இந்த அரைமணி நேரத்தில் நீங்கள் நினைசரி மேற்கொள்ள வேண்டிய பரிந்துரிசியை மிகவும் எளிய முறையில் சொல்லித் தந்து, நீங்கள் தயக்கமின்றி ஆங்கிலத்தில் உரையாட தயார் மூலம் மிகச் சிறந்த முறையில் பரிந்துரி அளிக்கிறோம்.

எனவே, ஆங்கிலத்தில் சரணமாகப் பேச வேண்டும், இலக்கணப் பிழை

ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற பயமின்றி வுத்தங்கள் கட்டுரைகள் எழுத வேண்டும், என்ற உங்களது தீர்மானத்தை விருப்பம் இப்பயிற்சியின் மூலம் நிச்சயம் நிறைவேறும்.

என்ன? பரிந்துரிக்காக நினைசரி அரை மணி நேரம் செலவிடத் தீர்மானித்து விட்டீர்களா?

அப்படியானால், உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதல் முயற்சியாக ஒரு ஐந்து நிமிடம் செலவு செய்து ஒரு போஸ்ட், கார்டியல் "நான் ஆங்கிலம் உதவ விரும்புகிறேன்" என்று எழுதி,

**விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்,
8, தடேவர் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை 600 017.**

என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புகுங்கள் பரிந்துரி பற்றிய விவரங்களை உங்களுக்கு உடனே அனுப்பி வைக்கிறோம்.

"நேர்முகப் பரிந்துரியும் உண்டு"

மெழுகுப் பின்னைவாயர்



பின்னைவாயர், பொன்னை வடிவத்தில் பிரான்ஷுக் (சிறிய) டப்பாவில் கற்பூரம் மற்றும் உண்டாகும் சென்னைவாயர் போட்டு வகுக்கிறது. அந்த பின்னைவாயர் டப்பாவை கற்பூரம் நீர்த்தவம் தர போடாதீர்கள். ஒரு வானவாயில் 4 (அ) 5 மெழுகுவார்த்திகள் சிறு சிறு துண்டுகளாகி (வெட்டி) போட்டு வேண்டிய நீரில் அடுப்பில் வைக்கவும். அது தண்ணீர் போல் உருகியதும் திரிவாய் எடுத்து விட்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்து அதில் பிரான்ஷுக் பின்னைவாயர் பொன்னைவாய் நீரில் அடிக்கி ஒரு மதையல் பிடித்துக் கொண்டு, வாய் பகுதி வழிவாக இளகிய மெழுகு தண்ணீரை வற்றவும். ஒரு தொடியில் மெழுகு உருவத்து வெட்டியாகிவிடுவர். அதேபோல் குடி விளைய இளகிய மெழுகை வற்றி, டப்பாவில் சிறு மெழுகை கவிழ்த்து குடிவாய்-முகம். ஒரு சீய நீர் நீக்கி கவிழ்த்து பிரான்ஷுக் பின்னைவாயர் டப்பாவை (வெயிர்-முகம்) மெழுகை வெட்டி எடுத்து விடவும். இப்பொழுது அருகான மெழுகு பின்னைவாயர் வெண்ணை வெயிர் என விடவும் தன்ம இருக்கும். உண்மையில் 2 குண்டு வாய்வாய் வரை வெண்டு ஒட்டி விட்டால் அருகான பின்னைவாயர் பொன்னைவாயர்.

இதை குறைவாகக் கரை மெழுகுவெயிர் திரைச் செய்தால், கரை கலவரை மெழுகுப் பின்னைவாயர் பூசிக்க விடவும் அருகாக இருக்கும்.

- ஆர். பாலா

வண்டும் (A - small, B - medium, C - big). பிரா அளவு எங்கிலும் அந்தந்த பிராஸில் குதிக்கப்பட்டிருக்கும். பிரா அளவைக் கீழ்க் கண்ட முறையில் அளக்க வேண்டும்.

அளக்கும் தடையை மார்க்கத்திற்குக் கீழே வரது பக்கமாகக் கந்தி எடுத்து வந்து அளக்க வேண்டும். வரும் எண் இரட்டைப் படைவாக (20", 30" (அ) 31") இருந்தால் அத்துடன் 4 இஞ்ச் சேர்த்தால் அதுதான் பிரா வாகும். ஒத்ததப்படை எண்ணாக இருப்பின் 5" சேர்த்து வேண்டும். மார்க்கத்தில் அதிகப்படை கந்தையுள்ள பகுதியில் தடையை வைத்து அளந்து வரும் அளவுக்கும், பிரா வாகுக்கும் உள்ள வேறுபாடு ஒரு இஞ்சாக இருந்தால் A கப், 2 இஞ்ச் வரை B கப், 3 இஞ்ச்வரை C கப். இயல்பு அளவுகளையும் ஆடை அணித் திருக்கும் போடு அளக்கலாம். ஆடை களைக் கவனத்தோடு அளக்க வேண்டும். பதிலுள்ளது வயதிலிருந்தே வரும் சிறு மிகுந்தகொள் சிறப்போ பிரா விடைக்கிறது. பாலுட்டும் தாய்மாரைக் கொண்டு கப் உள்ள பகுதியில் சிறு மடிப்பு (lip) கொடுத்துத் தைக்கப்பட்ட பிராவும் கடைசியில் விடைக்கிறது. இதனால் பாலுட்டும் ஒவ்வொரு சமயமும் பிராவை சுழற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. வெளிநாட்டுத் தயாரிப்பான பிராஸில் கப்பலில் வரை அமைப்பும் பக்கவாட்டில் தாய்க்கும் முகவாட்டில் தாடுகளும் (padding) அமைத்திருக்கும். இது மார்க்கங்களில் தொழில் சாக்கட்டாளாலும் உடலில் அமைத்தி, உறுத்தல் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

உள்ளாடைப் பூசும்பிடிப்பு

உள்ளாடைகள் தூய்மையாக, தன்மை வாய்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். சோப்பில் கிழியிடத்திற்கு முயல்வதையுட்க்குடாது. ஐட்டி, பிரா இயற்கை முட்டுத் தாய்மாரைத் தூய்மைப்போ, பிழிவோ கூடாது. வெளியில் உலர்த்தக் கூடாது. வளையுக் உள்ள உள்ளாடைகளை இயல்பில் செயல்படக் கூடாது. மழைக் காலம் கலை உலராத ஆடைகளை மடித்துப் பெட்டிக்குள் வைக்கக் கூடாது. இடுப்புப் பகுதியில் எலாண்டிக் பருத்த பட்டைச் வேறு எலாண்டிக் கோர்க்கவோ தைக்கவோ செய்வ வேண்டும். சோப்பு நீர்தும் வரை திறை நீரவிட்டு அரை வேண்டும்.

- லக்ஷ்மி சங்கர்

அப்பொழுது எங்கு வயது 21. தூத்துக்குடியில் எங்கள் பெற்றோருடன் வாழ்ந்து வந்தேன். கல்யாணம் ஆகாத பருவம். என் தோழி ராஜேஸ்வரியும் பக்கத்து வீட்டில் எங்கள் கூட அவளுடைய பெற்றோருடன் வசித்து வந்தாள்.

நாங்கள் இரண்டு பேரும் தெருவியை இணைப்பியாத தேளிகன். ஒருநாள் அவளை என் வீட்டில் வந்து, "அக்கா! பட்டுப் புடைவை சிட்டு ஒன்றில் செருவோமா. இரண்டு பேரும் ஆளுக்கும் பாதி போட்டு மாதா மாதம் ரூ 300/- கட்டி வசுவோமா என் நான். ஆம், 28 மாதங்கள் கட்டி

சாய்மா

திலேயே எங்கள் தம்பர் (பெயர்) குறுக்கலில் விழுந்து விட்டது.

இதற்கிடையில் தோழி ராஜேஸ்வரி சிட்டு கட்ட ஆரம்பித்த மாதமே உடல்நிலை சரியில்லாமல் படுத்து விட்டாள்.

நானும் அவளைத் திணறும் போய்ப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன். பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, "ஏன் அக்கா! புடைவை குறுக்கலில் தமக்கு விழுந்து விட்டால் புடைவையை உள் எடுத்துக் கொள்வது?" என்றாள்.

நான் சொன்னேன், "சிட்டு விழுத்ததும் தம் இரண்டு பெய



முடித்ததும் சிட்டு முடியும். மாதா மாதம் முதல் தேதியன்று சிட்டுக் குறங்குவார்கள். யார் பேருக்கோ, நம்பருக்கோ சிட்டு விழுத்தால் அவர்களுக்குப் பட்டுப்புடைவை கொடுத்துவிடுவார்கள். மேற்கொண்டு மாத நவ மணிகள் கட்ட வேண்டாம். கடைசி வரை விழலில்லைபென் நால் 13 வது மாதம் பட்டுப் புடைவை (ரூ 300/- மதிப்புள்ள புடைவை) கொடுத்து விடுவார்கள்."

நானும் சரிபென்று ஒப்புக் கொண்டு சிட்டு கட்ட ஆரம்பித்தோம். சிட்டு கட்டி அவது மாதந்

சாய்மா

யாரும் எழுதிப் போட்டு யாருக்குப் பெயர் விழுவிற்றோ அவர்கள் பட்டுப் புடைவையை எடுத்துக் கொள்வேனர். புடைவை எடுத்துக் கொண்டவன் மற்றவளுக்குப் பணம் மட்டும் கொடுத்தால் போதும்" (கட்டிப் பணம் கிடைத்து விடுகிறது அல்லவா) என்றேன். இரண்டு பேரும் ஒப்புக் கொண்டோம்.

அதன்படி எங்கள் பெயர் அவது மாதக் குறுக்கலில் விழுந்து விட்டது.

இந்த சத்தோஷ சமயாரத்தந் அவ்வீடம் சொல்வதற்காக புறப்பட்டுள். அந்தச் சமயம் பார்த்து, கடைக்குப் போன என் அப்பா வீட்டுக்குள் வெக

படம் A-1



மாக வந்தார். பார்வதி, ராஜேஸ்வரிக்கு உடம்பு அதிகமாகி விட்டது போலத் தெரி விறது. அவர்கள் வீட்டுக்குள் போவோரும் வரையோரும் அதிகமாக இருக்கிறார்கள். தீ போய்ப் பார்த்து விட்டு வாய்மொ" என்றார். நாளும் ஒரே ஒட்டத்தில் அவளிப் புடைத்துக் கொண்டு ராஜீ, ராஜீ என்று கூப்பிட்டுக் கொண்டு போனோன்.

அவளுடைய அம்மா படுக்கை பக்கத் தில் அவளிக் கொண்டிருந்தார்.

"மாமி! ராஜேஸ்வரிக்கு என்ன ஆகா" என்று கேட்டுக் கொண்டு படுக்கை பக்கத் தில் போய் உட்கார்த்தேன். எப்போது பட்டுப் புடைவை (விசிப் பச்சைப் புடைவை) கையவும் என் தோழிக்குக் காட்டு வதற்காக வும் வைத்திருந்தேன்.

குழிக்குளில் புடைவை விழுந்த சமாளாரம் கொல்லி அவன் கேட்பதற்கு அவன் உட லில் உயிர் இல்லை. நாளும் கத்தி அழுதேன். இனி எங்கள் இரண்டு பேரில் யாருக்குப் புடைவை என்று சிட்டுப் போடத் தேவை யில்லை.

அவளும் இறுதி யாத்தி னைக்குத் தயாரானார். உடலில் புதுப் புடைவை (பச்சைப் புடை வை) கட்டியவண்ணம் (பரிசு விழுந்த புடைவைபுடன்) சிறித்த முகத்துடன் இறுதிப் பிரயாணத் தைத் தொடர்ந்தார்.

நாளும் ஒருவித ஆகம் நிருப் திபுடன் எங்கள் வீட்டுக்குள் துறைத்தேன். பட்டுப் புடைவை இன்றும் எனக்கு என் தோழி ராஜேஸ்வரிவினை நினைவுபட்டுத் திக் கொண்டிருக்கிறது.

- வி.எஸ்.ஆர். பார்வதி
ராமஸ்வாமி, திருநெல்வேலி.

படம் A-2



படம் A-3

ஜூனை முதலன் போட்ட ஒரே கலர் பட்டை ஒரு டிரெஸ்ஸாகத் தைத்து மாலை வேளைகளில் கவத்து கொள்ளும் விருத்து களில் உபயோகிக்கவாரும். கௌரவமாக இருக்கும்.

படம் A-4

பெணியின் பட்டை மிகு ப்ராக்டிக் தைத்து. அதற்கு மேல் டாரிக் நிறமுள்ள பட்டுத் துணியை ஜூனை பார்டர் வைத்துத் தைத்து. ஜாக்செட்டாக அணிவலாம். சிறித்த தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

(ஆடவர்களுக்கும் டூட்டா, டைஜனாமா மீது இந்த பட்டு ஜாக்செட்டை அணித் தால் படு ஸூப்பராக இருக்கும்.)

படம் A-5

ஜூன்துறான் டைப்பில் ஃபிரான் துணியில் கல்வார் தைத்து அதில் கை, கழுத்து மற் றும் டைஜனாமாவின் கீழ்ப்புறம் களில் பட்டு ஜூனை பார்டரை கவத்துத் தைக்க வேண்டும்.

துப்பட்டாவின் ஓரங்களிலும் ஜூனை பார்டரை தைத்து, பட்டுத் குஞ்சையங்களைப் பக்குவமாகத் தைத்துத் தொங்க விட்டால் கவை டிசைனர்களுக்கும், கல்வாணர் களுக்கும் எடுப்பாக அணிவலாம்.

கல்வார் கமீஸிற்கு ஏற்ற பட்டுத் துணியை (2 ஓரங்களிலும் தைத்து) தலைமுடியைக் கட்டுவ தற்குப் பட்டுத் காட்டியுள்ள மாநிரி உபயோகித்தால் டாப்பாக இருக்கும்.

படம் A-6

பட்டுத் துணியில் இந்த ஜாக் செட்டைத் தைத்து, ஃபிரான் துணி யில் உருவாக்கிய ஸ்கர்ட்டின் மீது அணிவலாம். வெள்ளை அல்லது வைட் கலர் பேண்ட் அல்லது Bangal Pant மீதும், பட்டினையான இந்த ஜாக்செட்டை அணித்து கொள்ளலாம்.

- ஏ. நிம்பா, பம்பாய்.

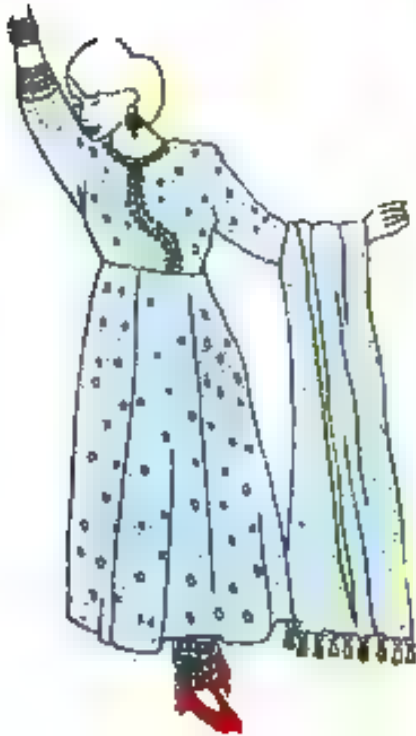




மிகவும் மலரின் 'பட்டா' போட்டி' என்ற அறிவிப்பைப் படித்ததுமே என் மனம் தான் முதன் முதலில் வாய்விடப் பட்டுப் புடைசுவையைப் பற்றி அரை போடத் தொடங்கியது.

என் தந்தை ஓர் இடைநிலைப் பள்ளி ஆசிரியராகப் பணிபுரற்றவர். மக்கட் செய்வத்திற்கோ ஒரு குறைவுமில்லை. ஐந்து பெண்கள் இரண்டு கைபாட்கள் அடங்கிய குடும்பம்.

அப்போது ஆசிரியர்களுக்கு வசுவாய் மிகவும் குறைவே. தான் ஆசிரியைப் பார்த்துப் பெற்றுப் பணியில் சேர்ந்த புதிது. என் தமக்கைக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகிற்று. வீட்டில் முதல் திருமணம். அந்நாளில் கத்திக்குச் சற்று அதிகமாகவே செலவு செய்தார்



என் தந்தை ஆனால் வீட்டில் எவ்வளவு தவிர மற்ற எவருக்கும் புதியதாகத் துணி மணி எதுவும் வாங்கவில்லை. தான் அப்போதுதான் வேலைக்குச் சேர்ந்திருந்தேன் என்பதுபோலே தமக்கைக்கு அடுத்து திருமண வயதில் இருந்ததாலோ எனக்கு மட்டும் பட்டுப் புடைசுவை வாங்கிவிருந்தார்கள். எனக்கு மிகவும் பிடித்த இராமர் பச்சை நிறம். உடலில் வேறு ஜிகைப் புட்டா, கிணைகைக் கேட்டு மலையக்காரிகள். ரூபாய் 125 மட்டும். எங்கள் சேவத்திலேயே தெய்வப்பட்ட நேர்த்தியாக புடைசுவை. ஆனால் மற்ற தங்கை தம்பிகளுக்குப் புதிய துணிவாங்காததால் எனக்கும் பட்டுப் புடைசுவையை உடுத்த மனமில்லை. எனவே பிறகு உடுத்தக் கொண்டதாகக் கூறி அப்படியே வைத்து விட்டேன்.

என் தங்கைமகள் திருமணம் ஆக
கொண்டு என் அக்கைப் பெண்ணுக்குத் திரு
மணம் நிச்சயமாகிற்று. அவளும் தாயும் மக
லாதினார். அக்கைக்கு என் தந்தையார் தவிர
வேறு சகோதர சகோதரிகள் எவருமில்லை.
தங்கைமகளை எப்போதாவதென்றோ குறை
விக்கலை. அம்மாதிரி செல்வமேனக்குமே.
தங்கை பெண்ணுக்குத் தந்தையாட, மெட்டி,
தெளி மோதிரம் இப்பாதினார். அக்கைமகளை
ஒரு பெண். பிறகு என்னை இ செல்வா
விட்டால் என்னை பெண்ணுக்குமே குறை
விக்காது.

அப்போதுதான் ஒரு திருமணத்திற்கு
குறைவு விட்டுப் பெருமைக் கிட்டு முடிந்த
வாழ்க் பெற்றவருக்குப் பின்னாலாக
(பெண்ணையானால் என்ன?) கைகொடுக்க
விட்டால் எப்படி? தான் உடனே என் தந்தை
கிட்டம் "மேன்மே மெட்டியும் தன் தெனியும்
எப்படியாவது வாங்கி விடுங்கள். எவ்வு
வாங்கிய புடைவை பிச்சுக்காயம் அப்படியே
இருக்கிறதே. அவரையே கொடுத்த விட்டால்
மேலிறந்து" என்மேல் பெருத்ததாயை
மேட்டு அப்படித்தான் செல்வையும் முடித்தது.
தான் எவ்வு வாங்கிய முதல் மட்டுப்
புடைவைகளைக் கொடுக்க வேண்டி தேர்த்
தது குறித்து என்னும் வகுத்தவிக்கலை. எப்ப
டியோ திருமணமாயல் வாங்கிக் குறைந்ததே
என்று நினைந்தேன்.

- திருமதி செல்வமேன, சென்னை - 7.

மட்டுப் புடைவை தங்கை தாங்கள்
அதல் தங்கை, வண்ணம் பெருமைத் தீர்த்து
உழைக்க தங்கை உபயோகிக்க வேண்டிய
வழிமுறைகள்;

மட்டும் இவ்வாறுவாழ வண்ணம்
'இரம் பண்ட திறம்' ஆகும்.

அதன் திருமணம் வந்த விருத்தியை
உபயோகிக்க அவர் அவரவரது தாவித்த வணிக
மணம் வந்தது. அவர்களுக்குப் பரிமாற்றமேன்.
வந்திருத்தவர்களைச் சமையதான மணக்கு
வண்ணம் திருமணமாய்க்கும். எவ்வுப் பெருமை
தேர்த் தன் அதல் வணிக மணம் தாயும் தீர்த்து
குறி பார்த்தேன். விரைவிலே விரைவாக குறிமணமே
இருக்கது. திருமணம் வந்த பெற்ற விருத்தியை
என் செல்வமேன சமைய வண்ணம் தங்கை

(வணிகமாய் சென்ற) உடனே வந்த பண்டமாய் வந்ததன் வணிக குறி
சந்தேசமாய் அறிவிக்க. ஆம்! தங்கை குறைவான செல்வத்தான இரம் பண்ட
மணம் பண்டம் ஒரு பண்ட உடனே பண்டம் வந்த விருத்தியை தங்கை தாவித்த
வணிகமாய் வணிகமாய் அவர் வணிக உடனே வந்த வந்த திருமண
உபயோகித்திருக்கிறதே. இவ் வணிக மணம் செல்வமேனமாய் இவ்
குறைவானவரை அழைக்க வண்ணம். தங்கை குறைவான செல்வம் பண்டம்
- செல்வமேன தாவித்த



1. செல்வமேனம் மட்டுப் புடைவைகள்
2. பண்டம் மட்டுப் புடைவைகள்

செல்வமேனம் புடைவைகள் மணிக்
கைமணம் செல்வமேனமாய். இப் புடை
வைகள் தாவித்தும் உபயோகமாக இருக்கும்.

பண்டம் புடை வைகள் இவ்விருத்தியை
செல்வமேனமாய்க்கும் மிக மிக செல்வமேன
இருக்கவணிக கொண்டு வந்தபெருமை
இருக்கும்.

மட்டும் தாவித்தப் பெருமைத் மட்டுப்
புடை வைகள் மிக வணிகமணம் மிக
விக்கவணிக. அவற்றில் மிக, வந்தபெருமை,
தங்கைமணம், ஆகவே, செல்வமேனம் மட்டு, அதல்
மட்டு.

வந்தபெருமை புடைவைகள் மணிக்
இருக்கவணிக மணிக் செல்வமேனமாய்க்கும்
'மணிக்' என இருக்கவந்த தாவித்த ஆ
பணிக்மணம். இது குறைவான மணம் மணம்
கை கொண்டு தங்கை இருக்கும்.

ஆகவே மட்டும் புடை வைகள் இரம்
இருக்கவணிக செல்வமேனமாய்க்கும்.

மணிக் மட்டும் அதல் மணிக்மணம்.
இதன் ஆகவே புடை வைகள் மணம்
இரம் இருக்கவணிக செல்வமேனம். ஆகவே
செல்வமேனம் பெருமை வணிக செல்வமேனம்
புடை வைகள் சென்று விட்டுப் பிறகு
மணிக் மணமாய்க்கும்.

அதல் மட்டு வணிக மட்டும் பிறகு குறை
வணிகம் அகலத்து செல்வமேனம் பிறகு
அதல் உடனே தாவித்த செல்வமேனம் மட்டு
தாவித்த செல்வமேனம்.

மணம் இவ்வாறு வித்தும் மட்டும்
புடை வைகள் தாவித்த மணம் வணிகமணம்
மட்டு இருக்கவணிக. அவ்வாறுமணம் மணம்
செல்வமேனம் தாவித்த வணிக சென்று விடு
வணிகம். இத்தகைய மட்டும் புடை வை
மணிக் வணிகமணம் கைமணம். இது தங்கை

இதோ! அண்ணா சாலையில்

ஓரிஜினல் காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடவைகள். காஞ்சிபுரம் விலைக்கே!

பண்டுகள் மற்றும் திருமண வஸ்துக்களுக்குப் பட்டுப் புடவை வாங்க இனி
காஞ்சிபுரம் செல்வத் தேவாலயம்.

உங்கள் வசதிக்காக காஞ்சியில் சிறந்த பட்டு கூட்டுறவு கொள்கைப்படிபாதிபு

- முருகன் பட்டு தொலைநகர் கூட்டுறவு சங்கம்
- திருவள்ளூர் பட்டு தொலைநகர் கூட்டுறவு சங்கம்
- அறிஞர் அண்ணா பட்டு தொலைநகர் கூட்டுறவு சங்கம்
- பல்லவர் பட்டு தொலைநகர் கூட்டுறவு சங்கம்
- காமாட்சியம்மன் பட்டு தொலைநகர் கூட்டுறவு சங்கம்
- ஸ்ரீவரதராஜ சுவாமி பட்டு தொலைநகர் கூட்டுறவு சங்கம்
- காஞ்சி பட்டு தொலைநகர் கூட்டுறவு சங்கம்
- பாக்டர் கலைஞர் பட்டு தொலைநகர் கூட்டுறவு சங்கம்
- மற்றும் காஞ்சி, சேலம், கரூர் கூட்டுறவு வளர்ச்சி

திட்டங்களும் இணைந்து ஓரிஜினல் காஞ்சிபுரம் பட்டு சேவைகள் மற்றும் பட்டு வேட்டிகள்,
காட்டன் சாரில் விற்பனைக்காக அண்ணா சாலையில் “காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சிஸ்டம்”
என்றும் ஷோரூமில் வைத்துள்ளனர்.

வாருங்கள். வண்ண, வண்ண பட்டுக் குவிவல்களை அள்ளிச் செல்லுங்கள்.

காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சிஸ்டம்

(இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு திட்டம்)

உயிக்குதலும் ஊழலின் செல்பு. பட்டு உபயோகம் எதிரில்

311, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002.



வட்டம், தாய் போன்ற 3 விவர்கள், மற்றும் 848 இவற்றில் இம்முறையில் பெயர் வைத்து மாட்டும் வட்டத் தட்டு (பிரமாயுக் கும்ப) பண்படுத்தாமல் இருந்தால் தூர பரிந்து விடலாம் அதில் ஒம் என்று எழுதி குண்டுரிவில் (உள்புறக்கு விருப்பமான திறத்தில்) நிறைவாக வைக்க வேண்டுமென்று சொல்லும் நிறைவாக வைக்க வேண்டுமென்று சொல்லும். இதை உலகம் விட்டுப் புகுந்து அதை வாசலில் மாட்டி விடுங்கள். பண்பணவென ஒம் என்ற எழுத்து உலகம் விட்டுப் புகுந்து அபராமைய அலகுகித்து வாழ்வோம்.

~ ஆர். பரமசிவன்

குறைந்ததாலும். இத்தகைய பட்டுப் புடைவைகள் தீண்டாமை உண்டாகாது.

பட்டுப் புடைவைகள் தீண்டாமை உண்டாக வேண்டுமானால், தாம் தனித்தனி சரிவாக பார்க்கத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

உண்மையான பட்டா என்று கூறப்படும் வழிகள் :

1. ஒரு தகைய இருந்து நாம் தெட்டுச் சுண்டினால் அறுத்து போகாது. வெற்றைப் பட்டு அறுத்து விடும்.

2. இதைவை தெருப்பில் சுண்டினால் உரோமம் பொருளும் வரவட வரும்.

3. தாமரை புடைவையில் மெற்புதி சொரசொரப்பாக இருக்கும்.

4. தலைய தாமரை பட்டித்து இன்றித் தேவையில்லை, தாமரை புடைவைவை உலகினாலும் உலகாது. தீயம் தவறத் தாறும்கு உருக்காது.

5. தாமரை புடைவையில் ஐக்கை உலகமையாதாது இருக்க வேண்டும். பாகு மட்டும் தாமரைவாக இருந்தால் போகாது. எனவே பாட்டில் உலக ஐக்கையும் தாமரைவாக எனக் கண்டுபிடித்து வரவட வேண்டும். அப்போதுதான் புடைவை தீண்டாமை தாம் வெட்டாமல் இருக்கும்.

6. உண்மையான, தாமரை ஐக்கைவை தவற்தால் இருந்தால் உலக வெப்ப தூய் இருக்கும். அதன் மேல் வெய்வி இறை, பிறகு தங்குமையம் என்பதாக, அலம் (தாமரை) ஐக்கை தயாரிக்கப்படுகிறது.

7. உண்மையான தாமரை ஐக்கை பண்புபாடு இருக்காது. ஆய்வு தாய் ஐக்கை வண்ப்புவிதும் சிவப்பு தூய் இருக்கும். ஆனால் வெய்வி இறை இருக்காது.

புடைவையில் திறம் உலகமைய இருக்க :

1. தாம் பட்டுப் புடைவைவை வெய்வி உலகத்தக் கூடாது.

2. பட்டுப் புடைவைவை உப்பு சோம்பித் தூய், உப்பு சோம்பி போன்ற

வற்றைப் பண்படுத்தித் துவைக்கக் கூடாது. உலகமும் கூடாது.

3. பட்டுப் புடைவைவை உலகமில்லாத (உடம்புக்குப் போடும் சோம்பி) சோம்பிப் போட்டு, இயோகை 'குய்வி', தீயம் (பிற மலர் வெய்தீயம்) தவற்த்து, சிவியாமல் அப்பாடு நிறையில் உலகத்த வேண்டும்.

4. புடைவைவை தீயம் தவற்த்தும் போது பாட்டை மட்டும் தவிரவையும், பாடுவை மட்டும் தவிரவையும் தவற்த்த வேண்டும். சிவியாமல் சிவ வண்ணம்கள் திறம் போகத்தால் வெய்யும். அநாவது யீயம், பக்கை, குக்கை போன்ற வயர்கள்.

5. தீயம் புடைவைவை தவற்த்தவுடன் உலகத்த வேண்டும், வறப் போடக்கூடாது. வறப் போடுவதால் புடைவையில் திறம் மய்யும்.

6. பட்டுப் புடைவைவை இய்திரி போட வேண்டுமானால் அதன் மேல் மெய் சிவ 'மய்யை' தவற்த்தப் போட்டு இய்திரி செய்வு வேண்டும். இய்வாறு இய்திரி செய்வு திறம் மய்யாது. ஆனால், தாமரை பட்டுப் புடைவைக்கு இய்திரி தேவை யில்லை.

7. பட்டுப் புடைவைவில் மய்யை கூற பட்டா கூறப்பட்டவுடனேயே வெய்வி மய்யித் தேய் போட்டால் கூற தீயம் விடும்.

8. பட்டுப் புடைவைவை இரும்பு பிறை மய்ய்ப்பதாக இருந்தால், ஐக்கை உலக பகுதியை உட்புறம் வைத்து மய்யக் வேண்டும். இய்வெய்யில் ஐக்கைகள் பண்புபு மய்யி விடும்.

9. பட்டுப் புடைவைவை தவற்த்தாமல் இரும்புதாய் புடைவை வெட்டு விடாது. ஆனால், உட்கு அவிழ்த்த பிறகு காற்றாவிட வேண்டும்.

10. பட்டுப் புடைவைவில் கூற பட்டு விட்டால், அதற்கு முழு புடைவை வையும் தவற்த்த வேண்டியதில்லை. கூற பட்ட இடத்தில் பார்த்து மாவைத் தேய்த்தால் கூற தீயம் விடும்.

~ க. கந்திரமையா, எழுத்து.

வைரங்கள் மிகச் சிறந்தவை. 100% ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனவை...



உயர்விலையில் புகழ்பெட்டும் இந்த டபமண்ட்...
 ஸ்டீலினால் ஆனவை. ஏனெனில் வடிவங்களிலும், தரங்களிலும்...
 ஒவ்வொன்றும் தனிச் சிறப்பு கொண்டவை. ஒவ்வொருத்தவையும் எப்போதும் பெரிச் போட்டு...
 தண்ணீர் தேங்கிவிடாது. திறம் விரைவு பாதுகாக்கும் பிளாஸ்டிக் டிஸ்சிங் கேட்டர்...
 இத்துடன் வழங்கப்படும் அரைத்துமே பிசைம் நயமான...
 விவரங்களை... கவனிக்கின்றன.



உங்கள் அருகாமையில் உள்ள உலகத் திரைச் சென்று...
 பாருங்கள். டபமண்ட்டும் முதலில் செல்வது எத்தனை...
 பத்திரியத்தினாலாவது எப்போதே உணர்வீர்கள். அவை...
 ஸ்டீலின்மைல் எப்போதே இருப்பினும்...

டபமண்ட்

தனியாக...
 டி.பி.என்.எல்.ஸ் து.பி.என்.எல்.ஸ் து.பி.என்.எல்.ஸ்...
 பத்திரிய & வேளாண்மை விநியோகம்...
 சென்னை மாநகரம். 10 ராஸ் டி.பி.எல். நகர்...
 சென்னை-400 017. டி.பி.எல். என்.எல்.எல்.எல்.எல்.

கா

கை

சூல்பகம் ஊடுவது எடுக்க, துணை போட்ட இடத்தை அய
ஈரமாய்த் தடவி விட்டுக் கொண்டார். "ம்! இன்னும் இந்த ஊடு
வயக் குத்திக் குத்திக் கைவெல்லலாம் சல்லடையாப் போறது
போ!" அலுத்துக் கொண்டவரைத் தாங்கிப் பிடித்து உட்கார்
வைத்தான்.

"என்ன என்னத்தை பண்ணு? அப்பா! தாக்கக் கொஞ்சம்
நிதானமா வக்கக்கப்பண்ணு கேட்கறீங்களா? என்னக் குறந்தை
மாடுகி சபலம். ஒவ்வொருவிலேயெவ்வா ஒரு கேசரியாவது பண்
னுண்டு பிளேட் பிளேட்டா உன்னே தள்ளி
யாக்க, சர்க்கரை வியாழிவை வக்கண்டு தாக்க
கைக் கட்டவேண்டா என்ன பண்ணு
போகா!" - செல்லமாகப் கூடித்து கொண்ட,
வணை நிமிர்ந்து பார்த்தார்.

"என்ன பண்ணும்மா! ஆகாச கேட்
கலை, தலியா உட்கார்த்து - படுத்துண்டு,
உட்கார்த்து - படுத்துண்டு போரடிக்க -
அதுத்துப் போறது, வாயையாவது மென்



கருகுகுனி

மலர்

நுங்கு கிடக்கலாம்னு போட்டேன்.."

"தேவதாசுக்கி கோலி பண்ணிக் கொடுத்துட்டேன்னு எனக்கு யோசன் விட்டே... இன்னொருக்கி கோதுமை மாவுலய பாவுது இரண்டு எர்க்கமணைலத் தாலிக் கொடு ன்னு போட். அதான். நான் மாட்டேன்னுட்டேன். கண்பகம் வரட்டும். என் கொன்ல வெணுப்பா வாய்க்கிச் சாட்டுங்கொண்டோன்னு விக்கணைலடிட்டு வெலிலொடியே வந்துட்டேன்..." எதிரில் வந்து நின்று நெய்யானையப் பார்த்துத் திரித்தான்.

"மீ த மகக்காக்காமி. நான் நிட்டுவேம்பிறந்துக்காக நீ உன் தாக்கைக் கட்ட. வேண்டாம். பரிசுதான் என் கொன்ல வெணுப்பா கேளு. ஆனா நீரப் பண்ணிக் கொட்டறேன். ஆனா. தாயோ இவரை விட்டுடு. அப்பறும் 8 நாழம்பு கத்த ஆசன் பிச்சுடும் எர்க்கணைக்கு."

கோலி செங்க கண்பகத்தை நிமிர்ந்து பார்த்தான். என்ன பெண் இவன்? எத்த நென் மத்துக் க... எனது அடைத்துக் கொண்டு குத்தி றான்? தனையளவுக் கோலினார் ஆகலவான்.

"மண்ணிக்கும்மாடி இனிமே காய் பாட்டுவ கவனமா இருக்கேன் தாக்கைக் கட்ட. இன்னொரு" நெருங்குந் தவிரிச் சாக்கையக் தேர்த்து) (செருத்துக் கொண்டான் கண்பகம்.

"அப்பா! கொடுத்தாக்கை இன்னும். கொடுத்த நான் பந்தியமா இருந்து தண்ண விட்டகல்கண்ணப் போதும் எனக்கு. ஒரு மச்சமா நெய்யை கைச் சாக்கு வர்க கைமருப்பாலும் குயாப்புகுற னுமா விழுங்கிட்ட காய்க. தெரிஞ்சுது பாதி. தெரியாது பாதிவா. இனிமே இன்னொரு எடுத்து சைப்பா ஒரு கேழ் வரது உப்புமாச. பகி கத்துல சின்னச் சின் னொரு வெட்டி அழகா கணச் கவற அலய் களறம் பண்ணிச்சான். - பக்கைக் கல்கதி - அல் வளவுதான்"

அபிதாசன் பிடித்தவனையப் பார்த்துத் தனையி னடித்துக் கொண்டான்.

"ஐ யேயா...! அதெல்லாம் ஞாபகமே படுத்தாதே - வந்தி வந்து - நய்யா கார களமா அகல்குற தேய்காய்த் துளையலுக்கு கட்டாமா சொல்லு. இதைச் சலியல்காய்!" திரும்ப அலுத்துக் கொண்டவனையப் பார்த்துத் திரித்துக் கொண்டே எழுந்தான்.

"நெய்யா உன் மாமனாரிடமிருந்து கொட்டி வந்திருக்கும்மா. தேறண்ட. பேக் குய இருக்கு பாரு. எடுத்து அப்பாக்கு படிக்கக் காண்பி. நான் டிரல் சேல்த் பண்ணிட்டு இரண்டு நிமிஷத்துல வத்தா... நேம்" - இரண்டடி எடுத்து கைத்தவயத் தின்றான். காலிப்பெல் கலிவது. "ஓப்ளில் நெய்யா - வர்ணு பார்த்துட்டேன். மூஞ்சி முக மெய்யமம் ஒரே எரிச்சல் எனக்கு - தண்ணி பட்டாதான் சலிவரும்" நெய்யா வானை தொக்கி "தேய. நான் பார்த்துக்கறேன்!" என்றபடியே திரையமாய் நடக்க கண்பகம் பாத்திரமில் புகுத்தான்.

கண்ணாடியில் தெரிந்த தன் முகத்தை இன்னொரு முறை பார்த்தான். தனியாய் பல் இனித்தது கோலின் திறம். பண்சென்று துடைத்து விட்டாற் போல ஒரு கறுப்பு. மென்ம விரித்தான்! திறத்தை தினனத்து தினனத்து தினைய உருவியாகி விட்டது. கண்ணாடியில் பார்த்துப் பார்த்து எத்தனை அழு திருக்கிறான். பகவானோ எனக்கு மட்டும் என் இப்படி? நான் மட்டும் ஏன் இப்படி காக்கலவா...?

"உன் பாட்டி இப்படித்தான் இருப்பா. தொட்டுக் கண்ணம் இட்டுக்கலாம். அவ னைக் கொண்டு பொறுத்து தொலைச்சி ருக்கோ!" - அம்மா இடிக்கும் போது ஆத்திர மாய் வரும்.



2 மார்ச்சு 1967



குக்கரில் பச்சரிசி சாதம் வைக்கும் போது அதுமேல் வைக்கும் துவசம் பருப்பு சில சமயம் குறைவாக வேகுவ தின்றன. அப்படி வேகாத பருப்பை வடிக்கடி கிச்சலியில் ஒரு கற்றூர் கத்தினால் பருப்பு குறைத்து விடுகிறது. அதில் சாப்பாச் சுவத்தால் குசியும், கையாலும் படுதோள்.

- சரி பெருமகன்

தண்ணைத்தானே பார்த்துப் பார்த்து நின்றய அழுக்குறு இப்போது மனம் என் னவோ சாந்துவாவிவிட்டது. அழத் தேர்ந்து வடுகிவ்வை. "ஆதுக்கென்ன பண்ணு. பார்ப்பு சட்டை உரிக்கற மாடுநி கழறிவிய போட முடியும் கறுப்புத் தோவை...?" திருப்பிக் கேட்க ஆரம்பித்து விட்டது பக்கு வப்பட்டுப் போய்.

பாத்தும் சதவு படபடவென்று இடிபட றுசத்தின் கோய்கை வழுத்தபடியே நிமிர்ந் தான். "என்ன தெயுமா?"

"சீக்கிரம் சுவைவத் திற! சீக்கிரம் வெளிய வாயென்!" அவனின் பறபறப்பு பசுப்பத ஏற்படுத்த பட்டென்று தாழ்ப் பாணைத் திறந்தான்.

"ஏய்! என்னாச்சு? குகமெல்லாம் இப்படி என்ன?" - தெயு ஒன்றுமே புரியாமல் கையை உதறினான். "துவோ சீக்கிரம் சீக்கிரமா கோய்கை அணைபிண்டு ஒரு வாயோன். வாசம்...வ..."

கம்பகத்திற்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது. ஏன் இப்படித் தவிக்கிறான். என்னாச்சு! வாச் வசவய? மனமனவென்று துண்ணீரை மொண்டு ஊற்றியபடி அவசரமாய் உவ மைத் தேடியவனைக் கைகையப் பிடித்து இழுத்தான் வெளியே.

"அடுத்தவாய் அப்பாறம் வசவவ போலி றுதவ்வ பாரு. பாரு உட்காத்த் திருக்கான்று."

"வா...ரு...?" கேட்டபடியே அவசர மாய் றறாவை தொக்கி தடுத்தான் கண் அப்படியே பிள்ளிக் கொண்டது. மேனே றுறா கட வைக்க முடியாமல், துண்ணுக்கு வெளியே றுடிய கண்கள் உட்காத்திருப் பவன் மேல் நிலைகுத்தி நின்றது.

"இது... இவா...?" எச்சிறைக் கூட்டி விழுப்பிவான். தோனோடு இணைந்திது வந்து தின்ற தெயு காதிவ் வெகிகத்தான் : "கெஞ்சல் கண்க்கு எடுக்கணும்து உன்ன வந்தவுடனேயே எண்குத்த தெரிஞ்சு போச்சு, துறந்தின்று. என்னாச்சு சரியாப் பார்த்துமே. 'பட்டு'ன்னு ஒரு வந்துட்டேன். ஒண்ணுமே

புரியாம. தோட்டகுவிஞ்சுவிட்டு தம்பவரைப் பார்த்து எழுமிக்கடிருத்தான்!"

உட்கைட இறக்கிக் கடித்துக் கொண் டான். வா' என் பிள்ளாவ... தெயுாவை அழைத்துக் கொண்டு மென்ம வெளியே வந்தான். "புது செஞ்சல் கண்க்கு எடுக்க றோம். குடுமபத் தவவாப் பேரு?" - பால் மாரிண்ட் பேசாவை டக்கென்று அழுத்தி விட்டு நிமிர்ந்தவன் கண்கள் நிலைகுத்தி நின்றன. இவன்...?

"தீ... தீ..." தடுமாறினான் நின்று படியே. நின்று இடத்தில் எச்சிறைக் கூட்டி விழுப்பிக் கொண்டு தடுமாறுபவனை நிதா னமாய் நிமிர்ந்து பார்த்தான். இருபது வகு டங்களுக்கு முன்னாய் றுறா ஒரு தான் - கவ்வாது துணத்தன்று பார்த்தது இவரை. அப்படியே இருந்தான்! கொஞ்சமும் மாறாமல். தவவமட்டும் வெகுத்திருக் தது.

"ஓம்மா என் தவவ கொண்டு வந்து கட்ட இறக்க கரிக்கட்டைவத் தவிர னாரு உககத்துவ வேற பொண்ணோடாக் கிடக்க் கவைய?" அன்று ஆச்சிரோஷமாய் அவன் போட்ட சத்தம் இன்றும் காதுகளில் றுமித்துக் கொண்டே இருக்கிறது மறக்க முடி வாமல்...

தெயுய் பார்த்தபடியே நின்றான். என்ன பேசுவது இவனிடம்? அவனுக்குப் புரியவில்லை. அம்மா, அப்பாதான் பார்த்து விட்டார்களே என்று மனமேடைக்கு வந்த் வனுக்கு 'கொனோ' என்றது. அட்டைகரி யல் ஒருத்தி! என்னையும் கையுமாய். வாவை றுறாக் கொண்டு தவிர கூட்டிவிட்டு அடி வறித்திவ் அமிர்த்திருத்த ஆத்திரம் அணைத் தையும் ஒன்று றுறாப் விட்டுக்கு வந்ததும் சத்திவது றுறாபகத்திற்கு வந்தது. அதுபிற் றுடத்தது? அவசரமாய் அவன் கண்கள் எதிரிவ் நின்று கம்பகத்தின் கழுத்ததத் தேட ஆது காலிவாரிருத்தது. ஒருவேளை பேறு நிகழவைக் கூட செய்து கொண்டிருக்கலாம். ஒன்றுமே புரியாமல் இரண்டு நிமிடம் பூண மனைத்திவ் புதிய.

வினா குறைவாக
இருந்தால் மட்டும்
போதுமா?



“போதுமா. தாயாகவும்,
பாக்டராகவும் இருப்
பதால் நான் உட்பாப
மாகக் கூறுவேன்.
தாய்ப் பாதையையும்,
அதன் சந்தோஷத்
தையும் வினா
என்னும் தராசிலே
நிறுக்கவே முடியாது.
ஒரு தாயின்
சந்தோஷம்
தன்னு குழ
ந்தைக்கு அனைத்
திலும் உன்னத
மானதை அளிப்
பதில்லாது.
அட, பசி
இருக்கிறது.
உன்னதம்
என்றால்,
விப்ரோ பேபி
ஸாஃப்ட்
சோப். இதிலே
குழந்தையின்
தனிர் மேனிக்கு
அவசியமான
பி.எச். பேஸைஸ்
சரியான அளவிலே
உள்ளது. சருமத்திற்கு
கேடு ஏற்படுத்தும் உட்
பொருளே கிடையாது.
சருமத்தை மென்மை
பான வைக்கும்
லனோலினும் உள்ளது.
இத்தனை சிறப்புகள்
இருந்தும் வினா
பி குபாய் குறைவு.
இனியும் அதிக
வினா கொடுத்து
இதர சோப்புகளை
வாங்குவீர்களா?”

விப்ரோ

பேபி ஸாஃப்ட்

சோப்

ரூ.13/-
75 கிராம்
சுத்தம்
உட்குறை
பி.எச்.எல்.



குழந்தைக்கு தாயைப்போல
உயர்ந்த சீக்கணைந்து

COCK BRAND FILE

TRADE



MARK

தங்கள் முன்னேற்றத்தில்
உற்ற தோழன்... 1947 முதல்

- TAG FILE • LEVER FILE
- CLIP FILE • FIBRE BOARD FILE

தயாரிப்பாளர்கள்

MUTHUVEL INDUSTRIES

Angappa Chettiar Industrial Complex,
20.A, Round Road, Post Box No.32,
Dindigul - 624 001, Tamil Nadu.
☎ : 5260 & 7637 R: 5543 & 3728

பெண்பாசிகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்

ஆண்டுக்கு வட்டி விகிதம்

24%

ஒவ்வாண்டு பெண்பாசி : ரூ.1000
ஒவ்வாண்டு வட்டி : 17 மாதங்கள்
மாதம்தொடும் வட்டி அனுப்பப்படும்.

CUMULATIVE DEPOSIT

தங்கள் முதலீட்டை 3 ஆண்டுகளில்
இருமடங்காக பெறுங்கள்

மாதங்கள்	ரூ.1000க்கு முதிர்வுத் தொகை ரூ.	வருடாந்திர வரவு சதவிகிதம்
12	1260	26.00 %
24	1587	29.35 %
36	2000	33.33 %
48	2520	38.00 %
60	3175	43.50 %

பெண்பாசித் தொகை: ரூ.1000 தரத்திடுகிறோம்

VIND-8001

Always Ask



Key BRAND

ICE CREAM POWDER
CUSTARD POWDER
BAKING POWDER
JELLY CRYSTALS



MFD BY

PH: 452293

ROOPAM ENTERPRISES
MADRAS-600035

CONTACT FOR TRADE ENQUIRY

“இரண்டு வகுப்பும் வழிபட தான்
கிராமத்துக்கு வந்தேன். ஆனா அப்பா,
அம்மா வாரும் இம்மைய. என்வாரும்
எங்கேயோ போயிட்டதான் சொன்னான்.
கிராமத்துவ வாகுக்கும் எந்த விவரமும்
தெரியணை. எவாத்தமா திரும்பி வந்தேன்”
- அவன் பேசிக் கொண்டே போக திரும்பி
வான்.

“ஜெயா! வெளிய வாரம்மா!”
பின்னாள் அவன் இம்மைய. அப்பா
விடம் போயிருப்பான். ஜெயா திரும்ப
அவாத்தான். ஜெயாவிருக்க குழப்பம். வாகு
ஜெயா ஒருவேளை... ஊர் பென்று திரும்பி
வான் அவளையே நோக்கி. “யாங்க உன்மோ”
போய் விட்டான். எந்தாகக் கூட்டு
நிதாள்? போவதா, போய்டாமா? குழம்
பிப் போய் குய்வொரு அடியால் வருத்து
வைத்து உன்மோ துறாத்தயல் விக்கித்து
போனான். தன் கண்ணைத் தன்வாயேயே
தம்ப முடிவையினைய. கவிதேசியைவந்தபடி
நிதரவ வயதாதி, தாம்பாபிப் போன
அப்பா! பக்கத்தில் நிதரவாது உன்மோவான்
ஓ! இது ஜெயா! என் தன்மை ஜெயா!

“அப்பா...ஊ...ஊ” கத்தியவாடியே
கண்ணிருத்ததை குறையக்கொன்றான் விடுதி
விட்டு அருகே ஓடியான். என்ன போவ
தென்ற தெரியாமல் ஓடுகணைம் அணைவ
ரும் மென்தையால் இருக்க உன் கண்களில்
போய்மண்குவிட்டு அப்பாவின்மேலேயோய்
உட்காத்தான்.

“அப்பா...! அம்மா என்மோ
காணோம்...? முகம், கை, கண்ணி, என்வா
ரும் எங்கேயோ? இது ஜெயாவா? என்மோ
கத்திமா அணைவனையே தெரியணையோ!”
புறம்பியவான் நிதானமாய்ப் பந்தி
தான்.

“ஓ! உனக்குத்தான் கண்ணையே அடை
வானம் தெரியுமோ! இப்படி வகுப்பும் வழிபட
வந்திருக்கே குறையுடன்... உன் பெத்தவனை
வாயது ஏதாவும் வெய்கின்றதுக்கிரோ!
சொம்ப எத்தொறும் கூடப் பொறத்த
வனை அடைவானம் தெரியணை உனக்கு?
பரவாயின்மோ! பரவாயின்மைய. அதாவது

என்ன இப்போ? தன்மோவானா இந்தக்
கண்ணையையென்னான் தீயே பாத்தான்
இருந்து கண்ணை குறையுண்டு போயே
போய்டா உன்மோ.

“அவளுக்கு தெஞ்சலா! வந்தது அடி
கடி. திக்கிள் கண்ணைக்கு குத்த பின்
கைக்குப் பண்ணினா குடுமப்பப் பொறுப்பா
ஒரு பொன்னு வரும்னு பண்ணினா,
ஆனா...” கண்படம் பட்டென்று கிள்
ஊக்குத் துறாத்து கொண்டான் குடிப்
போய்.

வாய்க்கிட்டு அடியென்றும் போயி
ருத்தது. கண்படப்பத் திறந்து தன்மோவா
குறத்தில் அடித்துக் கொண்டான். திட
சென்று வந்த குழப்பத்தில் உடம்பு தருக்கி
வது உனக்குத்தன்மேயே. தன்மோவா
கொண்டு குடித்தான். பட்டப்ப குறத்
தது. கண்ணை இறுக்கி குடிக்க கொண்டான்.
நிதரவப் நிதானவானை மனம் புரட்டிப்
பாத்தது.

இப்படித்தொரு வாகு குடித்திருத்தது.
அப்பா துறாய் வாய்க்கி வந்து வந்து
கொடுப்பதுத் தெய்துக் கொண்டிருக்க,
அம்மா கோரி பண்ணிப் பண்ணி அடித்துப்
போயிருத்தான் நிதானமே.

“என்மோ பாட்டியைக் கொண்டு
வக்கண்டு என் கருத்தது அதுக்கமோ!” என்று
பொருமுடியன். “அதுப்பா! என்மோவோ
தொகைக் கண்டு மயங்குது கவிமோவன்.
இவாக்குக்கும் ஒருத்தன் பித்தகாமரை
இருப்பான்! கற்பனையாவந்தான் கொண்டு
வந்து மெக்கனும் காத்தது!” என்று
அடியும் பெய்வான்.

நிதானமோ ஒருதான் கொழுத்தும்
வெய்கின்மையாகிக்குடையோரு குறதம்பி
வந்து இதய்கினான். அம்மா அவரை அவரை
மாய் கண்படத்தை உட்கரினான்.

“ஓ! கண்படம் எத்திருது. பொன்
பாக்க வந்திருக்கப்ப வாரு. பாடுவா என்மோ
கைமோ! எழுத்துக்கு மனமென்னு. பனிக்கென்று
இருந்து தன்மை சொப்பப்பத் தெய்க்க
குடிக்கிள் அணைப்பு. படிதனைக் கொஞ்சம்
நிதரவ பூசிக்கோ” - அம்மா வழுக்கம்

என்னுடைய தெருக்கின் உறைய்க்கி விட்டு விருத்த ஒரு
நித்தரப் போயிருத்தேன். தான் குடிப் கைக்கப்பா. அது
கைக சேய் அகத்திருத்தேன். என்வா கருத்திருக்க
கொண்டான். அந்த தெய்ததனை வித்தான். அதன்மேல் ஒரு
கண்பிடி இருத்தது. அதைத் திற்தான். அதனால் பெட்டி
கொண்ட கொண்டான் கருத்தது. அதைத் திற்து அதனுக்கி
ருத்த பாத்நிதானம், தட்டினை, தன்மோவன் என்வாவுத்ததன்
வித்தான். பாத்நிதானம் புதுவிடிவானம் பனிக்கென்று
தது. பனையில் போட்டுவிட்டது. ஏறி வித்ததுக் கொண்டு
கைப் பிடி வெண்மை உட்கருத்திருத்த குடிப் போட்ட
தெய்ததன்மேல் கைத்தது. திக்கனும் இந்த துறையானான் பின்
பந்தியானே!



- பத்திரிகை கிருஷ்ணன்

போய்ப் பேச, எரிச்சலாக 'கூ' கொட்டிய படியே எழுந்து கொண்டார்.

ஆனால் அவர்கள் முன்னால் போய் நமஸ்கரித்து, உட்கார்ந்து, பாட்டுப் பாடி விட்டு எழுந்து வந்து பத்திரிகையின் பின்னால் ஒலித்து கொண்டு முற்றத்தில் நடக்கும் பேச்சைக் காடில் வாங்கியவளுக்கு உவமமே தலைவிரிவானது சந்தோஷத்தில்.

"சுறுப்பாவது! சேப்பாவது? எம் புண்ணை ஒன்னும் எதுயிரிச்செம்பழம் இல்லை. சித்த மலிந்தான். நீ பார்த்துச் சரிவனா போலுமனு அம்மாயிட்ட சொல் விட்டுப் போயிட்டான். நீங்கயே ஒரு நல்ல தானாப் பார்த்துப் பாக்கு வெற்றிலை மாத் தாதுக்கு ஏற்பாடு பண்ணுங்க!" என்றதும் சந்தோஷத்தில் பதனாகப் பறந்தான் கப்பகம்.

ஆனால் தன் வாழ்க்கையே ஒரு சிரச் சூழ் கணவாய் மாறலிருப்பது அவளுக்குப் புரியவில்லை அப்போது.

மானவ மாற்றி, ஊஞ்சலாக, மஞ்சள் கலிசு கழுத்தில் ஆட அடையி ரிவித்து, அருத் தறி பார்த்து எல்லாம் முடிந்து கணவன் சிறு கத்த ஆரம்பித்த போது கதிரைவெயில் போவான் முதன் முறையாக.

"என்னா ரிசுது இது? பொண்ணு சித்த சுறுப்புள்ளதுதான் முன்னாலேயே சொல்

விட்டுவிட்டா. இப்ப என்ன நகணை பண்ணோ?" மாயியார் கெஞ்சுவது காடில் கப்பக்டமாய் விழுந்தது.

"ஏம்மா! அரு உவமத்துல எங்களுக்கு வேற பொய்ச்சொ கிடைக்கவையா? என் தனவல கொண்டு வந்து ஒரு கரிகட்டை வைக் கட்டிவிடுக்கிறேனே, பேச!" - புதுக் கணவனின் குரல் காடில் மோத தொறுங்கிப் போனான், உட்கார்ந்த இடத்திலேயே.

"சரிதான் வானவ மூட்டா! அதுக்குத் தான் முன்னாலேயே பொண்ணை வந்து பாருன்னேன். நீதான் முறுக்கிண்டு இப்ப என்ன பண்ணது? கலர் என்ன கலர்? குணம் தங்கம்! ஊர்வ ஒருத்தர் வாய் பூக்கி இவ்வை, மெச்சோ அந்தக் குடும் பத்தை. அதுதானே வேணும்!" - இது மாய னார்.

"எவன் எவன் தானம் போட நானோ அவன் தனவல கொண்டு போலி கட்டுது தானோ? நான்தான் ஒரு இலிச்சவால் அகப் பட்டேனா என்ன?"

"சரி, சரி! கோபம், கத்தல்வளம் போலும். பத்து பேர் பார்த்துக் கிளிப்பா, சாத்தி முகமித்தத்துக்கு உயமாயிருந்து. சிர்தட்டோ... அவுக்கன்யாம் வார தெர மாக்க, எழுத்துரு!" - மாயியார் பறத் தான்.

வயிறு முட்டச் சாப்பிட்டு அவஸ்தைப்படுகிறீர்களா?



சில சமயங்களில் நமக்கு விரும்பமான உணவுப் பண்டத்தை வயிறுமுட்டச் சாப்பிட்டு விட்டு அவஸ்தைக்குள்ளாவதுண்டு. சாப்பிட்ட பிறகு, துளை, ஏதற்காகச் சாப்பிட்டோம் என்று தொத்து சொன்னும் அணவுக்கு, மாந்தித் தான முடிவாத வலி, எரிச்சல் ஏற்படு கிறது.

பெடெக்ஸ்ஸியா (அமெரிக்கா)யிலுள்ள தானல் டெய்ஸிசன் ஆஸ்பத்திரியில் மாந்தித் ஏற்படும் எரிச்சல் பற்றி ஒரு ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. இந்த ஆராய்ச்சிக்காக, கலர் 30 நபர்களை, மிக அதிகக் கொழுப்பு நிறைந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு அவத்துப் பிறகு இத் நபர்களை நான்கு மணி நேரம் உறங்கச் செய்தனர். இந்த 30 நபர்களில், கவதுபக்கமான சரித்து படுத்துக் கொண்ட வர்களுக்கு இடதுபக்கமான சரித்து படுத்துக் கொண்டவர்களை விட மாந்தித்

அதிர் எரிச்சல் ஏற்பட்டது. காரணம்! இடதுபக்கமாக சரித்து படுத்தும் போது நம் வயிறு தாழ்த்த நிலையில் இருக்கிறது. வயிற்று அமிலங்கள் வயிற்றைச் சுற்றிச் சேர்ந்து கொண்டாலும், மற்ற 12 மூலிகையை நோக்கி ஒருவதில்லை. கவது பக்கமாகச் சரித்து படுத்தும் கொள்ளும் போது, வயிறு உயர்ந்த நிலையில் இருப்பதால், வயிற்றைச் சுற்றியும் உண் அமிலங்கள் தாழ்வான 12 மூலிகை நோக்கி ஓட ஆரம்பித் தின்றன. சில சமயங்களில் இந்த அமிலங்கள் உணவுத் குறுக்குக்கும் கூடச் சென்று எரிச்சல் ஏற்படுத்தலாம்.

இத் நிலைமைத் தவிப்பது எப்படி? படுத்துக் கொள்ளும் போது கவது பக்கம் சரித்து படுக்காமல், இடதுபக்கமே சரித்து படுத்துக் கொண்டால் இத் நிலைமைத் தவிக்கலாம்.

- தாழ்வி

இளமை... இனிமை... புதுமை...



பெண்கள்

Shareela

பட்டு பாலியெஸ்டர்

சேவைகள் மற்றும்

பரவரடைகள்

எவ்வாறு பிரபல ஐயுனி கடைகளிலும் கிடைக்கும்

வேர்க்குருவை எதிர்க்க



உங்கள் சருமப்பாதுகாப்பிற்கு 18 மூலிகைகள்

மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்

- முகப்பகு
- பெருகு
- எருமபுள்ளி
- செறி
- தேயல்



“சாத்தியாவது? ருக்மித்தாவது. தட்டுகிட்டெய்யாம் துக்கிப் போட்டு தொறுக்கிடுவேன்! தொறுக்கி. குடும்பத் துக்கு ஏந்த பொண்ணு இய்யாவையா? வக்ககிட்டும் குடும்பம் பண்ணுங்க தாம் போறோம்” - அன்று மனமனவென்று பெட்டியை எடுத்துக் கொண்டு அவன் வெளிப்பேறுவதை ஜன்மம் வழிவாய்ப் பார்த்தான். அழுதபடியே ஒன்றுமே சொல்பத் தோன்றாமல்.

அன்று போனவந்தான். “ஏதோ கோபத்துல தத்து மித்துண்டு பெட்டியைத் துக்கிண்டு கிளம்பிவிருக்கான். நீ எதுக்கு அழுதே. ஸபத்தியக்காரி! தானா ஓடிவரு வான் பாரு!” - எவ்வோரும் ஒரேமாதிரி வான ஆளுதல் சொன்னார்கள் பல தடவை வரை.

அம்மாயும், அப்பாவும் பெண்ணின் நினைவின் உறைத்து போயிருந்தார்கள். எங்காவது நிறுப்பி அனுப்பி விட்டால்? இதை பலம் கம்பகத்தின் தெஞ்சிலும் நிறைய இருந்தது. எல்லாவற்றிற்கும் ருக்மிதாவும் துக்கியிவான தாத்தான். ஆனால் நடத்ததோ அவன் நினைத்ததற்கு நேர் மாறாய்.

“சலியன்! துடைச்சலி. கால் வக்க வேளை எங்குடும்பத்தையே ஒன்றாகிம்

லாச பண்ணிட்டா” - இப்படி மலையாளத் தெட்டி முதிக்கலிம்மை.

“ம்! கம்பகத்தான்லிக்கே பின்னா லிட்டை விட்டு ஓடிப் போயிட்டான். இனிமே என்ன உறவு வேண்டிக் கிடக்கு? அந்த ஆளுக்கு ஒரு கால்டு எழுதிப் போடு. வந்து இருந்துண்டு போய்வா உன் பெண்ணை” இப்படி மாமனார் நடுக் கூடத்தில் நின்று கத்தலிம்மை.

“போ! போ! கொல்லைக் கொடிசை வேலியை மருதாளி இருக்கு பாரு. போலி உருகி அதைக் இட்டுக்கோ. எங்க போகப் போறான் உட்காரன்? அழாதே” - தயையைக் கொதுவான் இப்படி!

“சாத்திய அழகியா என்ன? தயை காணில் கறைகறையா இருந்துது. ஸபத்தி யம்! என்ன பந்தது சொல்லு? தல்லா விருக்கட்டும்னு ஏற்பாடு பண்ணினேன். புதிற் கொட்டு அமைவறது இந்தப் பின்னை. ஆனால் நீ கம்பகவக்கக் கூடாதும்மா. விட் டுக்கு வந்த பொண்ணு இப்படிக்கண்ணாய் தண்ணியை விட்டா குடும்பம் தல்லா விருக்காது” - கடித்து கொல்வான்.

“வலியு நிறைய சாப்பிடு. வலித்தை கருக்கக் கூடாது. நம்ம உடம்புல தெம்பு இருத்தாத்தான் மிமித்து நிதக முடியும்!” - இப்படி அனைவரும் பார்த்ததைக் கொட்டிய போது தம்மை மறந்து போனான்.

கோகுலம் கடைக்கு வந்தாச்சு! குழந்தைகள் முகமும் மலர்ந்தாச்சு!

கோகுலம்

துணை இதழில்...

லட்சக்கணக்கான குழந்தைகளின் மனம் கவர்ந்த

வானொலி அன்னை கீத்தபிரான்

எழுதும்

அபிராமிபிள் அட்டிமைக்

பெற்றோளையும் கவரும் புதிய தொடர்கதை ஆதர்பம்

இப்போதே உள்நுள் ஏதென்ஷடம் உக்கம் மிதிக்கும் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்!

“தீயக் கருமங்கள்மீது இனிமேல் சமையல்கட்டுக்குள் தீயக் காரணிகளாக இருக்க வேண்டாம். புடைசுவையைத் துக்கிச் செருமிக் கொண்டு பொறுப்பாய் உன்னை நிறுத்த வேறு எந்தோஷமாய் இருக்கிறது. இதோ, அதோ என்று ஒரு வகுடம் சிட்டாயிப் பறந்து போக சீர்து வந்துவிடுவான் என்று அனைவரது மனத்திலிருந்த நம்பிக்கையும் சந்தையில்லாமல் கேள்விக் குறியாய் மாறியிருந்தது.

“நாம் சித்த மறந்தாலும் ஊரார் மறக்க விடறதேயில்லை. கோவில், சூனம், கல்வாணம் காத்தின்று எங்கே போனாலும் வார்த்தையால்கூடத்தான். “ஏன்டி, உன் ஓடிப் போன பின்னால் திரும்பி வந்தானா இல்லை யான்னு. வெளியே போகவே பிடிக்கற இல்லை” - மாயியார் புடைசுவைத் தலைப்பை வாயில் வைத்துக் கொண்டு அடி... சலிசேரிக் காய்த்து கொண்டிருந்த மாமனாரை நிமிர்ந்து பார்த்தான் கல்பகம்.

“அப்பா! அந்நாள்தான் நான் ஒரு முடிவு பண்ணியிருக்கேன். படிச்சிட்டு கம்மாநானே இருக்கேன். அதான் தீயகல்வாய் சரிவ்வா வேலைக்கு அப்பனிகேஷன் போடலாம்னு பார்த்திருேன். அதோட முரணுக்குக் காவேஷ் போகணும். இந்த கிராமத்துல உட்கார்ந்துண்டு ஒண்ணுமே பண்ண முடியாதும்தான் ஊரார் அவர்களுக்குப்

பொழுது போகாம நம்ம கஷ்டத்தை அவர் துண்டிருப்பா. அதை நாம் காலுல வாய்க்கெண்டு திரும்பம் அழுதுண்டு இருக்கணும்” - கல்பகம் முடிப்பதற்குள் மாயியார் பெரிதாக அழுதான்.

“அப்ப மட்டும் ஊரார் வாய் முடிஞ்சுமா என்று புண்ண ஓடிப் பேசப்பட்டான். “ஊரார் வீட்டுப் பொண்ணு சம்பாதிக்கப் போட்டு சாப்டுண்டிருக்கா”ன்னு காரித் துப்புபார்”

“அப்ப என்னை இன்னும் ஊரார் வீட்டுப் பொண்ணுதான் திணைக்கெடுத்துக் கிடக்கணா?” - கல்பகம் பட்டென்று கேட்க இருவராலும் பதில் சொல்ல முடியவில்லை.

கொஞ்ச நேர மெனக்கெட்டுப்பின் “தெரிஞ்சோ, தெரியாமலோ உன் வாழ்க்கைல பூத்து விளையாடிட்டோம்மா நாய்க். இந்தப் பாவத்தை எத்தனை ஜென்மம் எடுத்துத் தொண்டைக்கப் போறோமோ தெரியாது. உன் மனைக்கு எது சரின்னு பட்டதோ பண்ணும்தான் விஷயம் எல்லாம் தெரிஞ்சு பண்ணுது” என்று நழுநழுத்த மாமனார் அருகே போனான்.

“அந்நாள்தான்ம்தான் சொல்றேன், இருக்கற ரெண்டு காணிக் கெட்டுவதையும் இந்த மண் வீட்டையும் நம்பி என்னத்தைப் பண்ணு வீங்க? முரணிட, ரகு ரெண்டு பேரும் படிச்சு

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கப்பன்

பொருள் : ‘சுரஸ்’ உணவு

கடைசி தேதி : 15.7.93

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மூக்கின் மீது எட்டக் கூடாத

தொல்லை தடுத்திருந்தால்

ஹிட் கொண்டு தூக்குங்கள்



தொல்லை எங்கு பரத்தாலும் ஒரே ந
தொல்லை ஆகவே உங்களுக்குத் தேவை ஹிட்
ஈ, கொடி, குளம்பி வண்டு போன்ற

பூச்சிகளுக்கான ஒரு விசேஷ உலகத்
தாண்டாய்ந்த தெளிப்பு, இது மணிக்கலனத்தில்
பிறம்பட வேலை செய்கிறது
உங்கள் மனம் விதும்பட அருமையான மணம்

ஹிட் பூச்சிக்கான ஒழித்துக்கட்டும் உடனடியாக!

உடனடி வழங்கப்படும் பித்தம்

இலவசம்!

ஒவ்வொரு

லிவ் பெட்

பாட்டிடின்கள்

ஒரு சிக்

தரக்கூடிய

பரிசு

இலவசம்



லிவ் பெட்

பாட்டிடின்கள்



Livia Polymer Bottles Pvt. Ltd.,

Mandayur Salai, Mandayur, Pudukkottai Dt. Tamil Nadu - 622 515. Ph: 04338 - 418472

இந்த சலுகை இயங்காது லிவ் பெட் பாட்டிடின்கள் கிடைக்கும்.

21.7.2003 வரை உயர் இசைவுகள். தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் மட்டுமே.

Shree

★ ஒருவர் எத்தனை தடவை அனுபவித்தாலும் அவரை
நேசிக்கும் குறந்தை ஒன்று இருந்து விட்டால் போதும், அவரைத்
தூதிர்த்தாலே என்று கூற முடியாது - சாளுவேல் பெருமான்.

★ எவ்வாறு வேடிக்கையான! தனக்கு நடக்காமல் மற்றவர்களுக்கு
நடக்கும் வகை.

- வி. நெடுஞ்சண்
தொகுப்பு : ஸ்ரீராமநாதன்

எனாலும், உடம்பை, ஜெயாமைப் புகை
வைக்க ஒருத்தன் அவை பல்வகையாக முயற்சி
கொண்டான். இதுக்கெல்லாம் வழியேன்
டையாப்பா. விதையொளி வீக்கா விதையா
மைப் முப்பது நாள் குடற்பேத பெரிய பாடா
இருக்கும் போது... - உடம்பைப் பெரிச்
செய்தே போக எல்லையில் போனார்.

தனக்குடம்பை வளர்த்த பின்னர்
தனவாடு எவ்வளவு குட... எங்கிருந்தோ
வந்தவன் பொறி சமீபத்திற் பாராய் குவித்து
நினைந்தான். "தன்வாடுக்குட குறந்தை நீ
பேசுமமா இரு" தனவாடு வந்த
கூறிவந்தான்.

பேசுவை விடத்தான் திரைத்தலை
விட்டுக் குருப்பத்தை அழகுத்து வந்தான்.
அவன் திரைத்தலைப்போய் முனி, ஒரு புகை
நாக்கன். திரைத்து நெடுக வலி என்று
மாயியான் உன் குடிவான். முழுப்
பொறுப்பும் உடம்புக்குடம் வந்து சென்றது.
தனவன் விட்டுப் போனான் என்ற உறவு
மாறிப் போய் வந்த பொண்ணைப்
போனான்.

"உன் பொண்ணு வளரும், பெட்டுப்
செய்தேன்" - "உடம்பை, இந்த உன் எழுத்
துக்கட்டுமே நீ சொல்லத்தான் விலை
வரும்!"

"அக்கா குறந்தை சொந்தம் உங்களுக்கு
வைக்க. அந்த உருப்படா பெட்டிப் பங்கை
போட செய்து வந்ததான். திரைப், உன்
விட்டதான் சொந்தம் பங்கை அவனுக்கு" -
இப்படி அவைவாது உடம்பைக்கொண்டு
குறிப்பிப் போனான்.

பொறுப்பை இன்றுவரை இந்த நிலை
வரை வந்ததென்பது. தனி விட்டிட்டு,
அப்பே குடிப் போனவன், விலை இருபது
வருடங்களுக்குப் பிறகு வந்திருக்கிறான்.
அதுவும் அவரை வாயில்கை. பூமியில்
வந்திடுவின் அங்கமாதான் ஒரு எதிர்.

"அழிவா" - நேரிக் கை போட்ட
ஜெயாமைத் திருக்கிட்டு நினைத்து பார்த்தான்.

பட்டென்று தனவாடு எழுத்து உன்
வாழ்க, குறந்தையும் அழுத்தி துடைத்
துக் கொண்டான்.

"இந்தவையோ தான் எழுத்து அழகுதான்.
காப்பி போடவா என்று வந்தேன். ஏதோ
ஜாபத்தைய புதி பெருக்கிப் போன்,"
தெய்வப் பந்த வந்ததான். பானைத் தூக்கி
வைத்த போது பின்னால் ஜெயா அழுவது
புரிய திரும்பினான்.

"நீ வந்தியம் நீ எழுத்து அழகுதான் வி
இப்ப என்ன ஆகிப் போன்?"

"மறுமுறை அங்கு வேற உடம்பைப்
பண்ணிவாடவான். தான் குறந்தைபோட
குறந்தைப் பண்ணான்" - விடம்பெயலின்
தனவாடு போனான்.

"அதுக்கென்ன பண்ணு நீ இந்த
கட்டுவ இறக்கைப் பண்ணை போட்
டுண்டு குழப்பிக்கக் கூடாது. புதிதானா" -
திரைவாடுப் பெரியவரை நினைத்து
பார்த்தான்.

"நீ எப்படி தாங்கிக்கா இறக்கைப்
வான்? இந்தவரை பெரிய கொடுமைவை
உடக்குப் பண்ணிட்டு உன் மாநிலி வந்து
உட்காந்திருக்கான். பேசுவை இருக்கியே
பெறுமமா?" ஜெயா புயங்கித் சென்றே,
போனான்.

தனவிலிருந்து திரைத்து அப்பாலின்
குறக் குறி குறித்து.

"நீ குருப்பப் பங்கை இருக்கா,
வந்தென்று குருப்பம் பண்ணுங்கொண்டு
செய்திட்டுப் போனியே. அப்பே பொண்ணு
குருப்பத்தாண்டா இரு. உடம்பை சொன்
தாய்ப்பை வந்த வந்ததவதான் பொருக்க
வையே தவிர், ஏதோ ஒரு குறந்தை
தூக் இதே மாநிலி ஒரு உடம்புக்கையே
உடைய பொண்ணைக் கொண்டு தான்
பிரைத்தவை பன்ற அவருக்குப் போகி
டாடா அவி!

"தம்பி தனவாடு உன் புகை வைக்க,
விதையா எல்லாருக்கும் வேலை பண்ணி
வான். உடம்பைப் பண்ணின உடம்பை
நின்று. என்ன பண்ணுவை எங்களுக்கு
அந்த பொண்ணு என்னவோ பொருத்து

வளர்ந்து ஒரு நிமிஷம் உன் பக்கத்து
உட்கார்ந்து தாவி உட்காண்டுகளை, நம்
வாழ்க்கையையே எங்களுக்குமேத் தியாகம்
பண்ணிப் பாதம் குழந்தை வளம்
பண்ணி இந்த உட்காண் அடைக்கப்
போறேனோ நான் தெரியலாம். இந்தக்
குழந்தை வளரைப் பார்த்துட்டுத்தானே
ஒடியை அங்கையக்கு. வளரை உட்காண்
வளரக்கட்டிப் போ! உங்களைப் பெற்று
வளர்த்ததையே நான்மேலாய் மறந்து
போய்னோ போ! போ!"

"வெளா கீதெய் போ அப்பா
நாறுமாரை உத்திக்கிட்டிருக்கான் பாறு என்
வளறு மலக்கம் கிபக்கம் வரப்
போறது!" - அவரவரைய் வெளாவை
விரட்டினான்.

பாய் பொங்கி வந்தி, உட்காண்டு
கொண் அணைத்தான். "கொம்பிட்டான்.
உக்கிட்டே ஒரு நிமிஷம் போறுகான். உப்
பீடநான்!" - திரும்பிட்டு நிமிர்ந்தான்.
"என்மோட போ என்ம இறுக்கிறது?"

நிமிர்ந்து நடந்தான். மனம் 'தித்தித்'
கென்று அடித்துக் கொண்டது. ஓடையில்
வழிபார்த்து நின்றுகூத்தான். மொகாமாய்
வந்து நின்றுவான் நிமிர்ந்து பார்த்தான்.
எப்படி, என்ன பேசுவதென்பே புரியாமல்
ஒருகணம் விழித்து நின்றுகூத்தவனாக உன்
கணம் அந்தான். உடல் கெட்டுப்போ
போனது!

குக்கிள் பூசிக்ருத்த மஞ்சள், நகிப்
பொயிவைக் கொடுக்க இவ் தனிந் ஆர்
கண்டிசில் சிம்பியாங்கு தெரிந்தான். அன்று
ஆஸ்தெட்டு வியாக்கியவனத்தோடு உதறி
விட்டுப் போனான். இன்று உனிக் குதவி
அதே பெண்ணின் முகமாய் நின்றுன்.

"எதோ போனாருக்கிளையோ...
என்ம...?" - உப்பாய்தான் மொகைத்த
உடைந்தான் வளர்த்ததானான். ஒரு நிமிஷ
முடிந்த உத்தித் திணறித் கொஞ்சனையத்
தெடிப் பிடித்து இருந்தான்.

"நான் உக்காளுக்கு... உக்காடு எப்படி
தந்தி சொந்தநன்றைய தெரியலாம்!" - தித்தித்
திணறி நின்றுகூத்தான். பின் ஆப்பித்தான்.
"நடுவியே, இந்தவன் வகுத்திடவே
என்மென்னமோ நடந்துகூத்து என் வளர்க்
கையேயும். என்வளர்த்தையும் மறந்துட்டு

இந்தவன் தான் என்மென்..." இருந்தாக்
கொண்டே போனவனை இடைநிற்
பார்க்கு. கொட்டான் ஆதிசொகையாக.
"திருத்தாய்" என்று.

"என்ம கொண்டிளா உக்காளுக்
கையோ அப்படி என்ம என் உதறு உக்க
குக்கிள் என்மென்? ம! ஒரு நிமிஷம்
பக்கத்து உட்கார்ந்து கொண்டா வொழிப்
பாக ஒரு மஞ்சள் கவித்தா மாட்டதவனை
அப்படி ஒன்றுப் பெரிய உதறு வந்து
கூது.

அதோ இந்தக் கவிக்கட்ட கருத்து
பாய்ப் மாதிரி உதறிக்கிட்டிருக்க அந்தக்
கவித்தா நான் கழந்திபெறித்து கொம்ப
வகுத்தாய்க். அருது. புகண்டு. புகறு
பண்ணிக்கிட்டு உக்காளுக்காகக் கவித்திக்
கெடுத்து திணைக்கிளையோ நெளா!

"நான்இதுவரை இந்தக் குடுப்பத்துக்கு
ஏதாவது பண்ணிக்கிடுத்துன்னா அது வேற
காளுக்காகவும் இன்மை. என்மகா! என்
ஆகம் திரும்பிக்காக. இந்த கிட்ட இருந்த
வகை என் மேலே காட்டின பரிதாபத்துக்
காய் பார்த்துக்கா!

ஒத்த நின்றுன் எப்பாடுக்கக் கை
நின்றுவக் கொடுப்பான்று உன் நின்று
தங்கிக்கொண்டோ. நான் குழந்தைக்கொண்டோ.
இரண்டு பதனம் மனகையே கவனமைய
கவக்கிட்டு மறுக்கிட்டிருக்க இந்தக்
தாய் தப்பிபுத்தாய்!

"நடுக்கட்டன் தக்கிக்கிற மாதிரி தடு
மாரி, தவையுக்கித் தின்று இந்தக் குடுப்
பத்துக் காப்பாத்தினான்று பண்ணிசென்.
நின்றுவ கொழுவான் உக்காளுக்காக
இன்மை!" - ஒக்கி அரைத்தார் போவி
கூத்து. மொகாமாய்த் தவையுக்கித்து நடத்
தவையைத் தடுத்து திரும்ப அவன் குதல்.
"தின்றுகா!" திரும்பிப் பார்த்தான் தவக்கத்
தோடு.

"உதறிட்டுப் போற பருக்கல் இன்னும்
பொகைவ கொணிகுத்தா!"

விழித்தான். "என்ம கொண்டிளையர்"

"உக்க போனா! எடுத்துட்டுப் போன
கைகொண்ட!"

தவக்கத்தோடு நிமிர்ந்தான். அவன்
கைக்கிள் தெரித்த உதறி அணைத்த தவைய
குதலி கைத்தது. மொகாமாய் கொண்டிளே
என்ம.



என் மனசில் நகிவந்து வகுக்கிப் போய் விண்.
விண்ணென்று தெரிந்தது. ஒருவர் சொன்னார். 'தித்தித்
கொண்ட' என்ற கவித்தையர் நான் கு மருத்துக் கை என்ம
காய்கி, சிந்து தண்ணி என் குக் கருத்துக்கு அந்த
விதிக் கருத்தானிசென் அப்பாவி கொண்டு என்ம.
அவன் கொண்டிளையே இரண்டு முறை கொடுத்தான்.
அருக்கி என் 1. து. கைகொண்டிளைய.

- பார்வதி

40%

நாணயமான தள்ளுபடி



ஒரிஜினல் ஐதராபாத் முத்துக்கள்,
முத்துமாலைகள், வளையல்கள்,
காதலிகள், அமெரிக்கன் டைமண்ட்
சில்வர் நகைகள், நகைக் கற்கள்,
பிறந்த நூல் கற்கள்...

0000

ரூ.2000க்கு மேல் வாங்கினால்
வெள்ளிக்காக அன்பளிப்பு!

0000

மாதம் ரூ.100, ரூ.200 செலுத்தும்
திட்டங்களில் சேர்ந்து வெள்ளிக்காக
பரிசு பெறுங்கள். பெரும் அதிர்ஷ்டப்
பரிசுகளும் உண்டு. விரைந்து
வாருங்கள்.



**ஸ்ரீ ஜெகநாத்
ஜெம்ஸ் N ஜுவெல்ஸ்**

ஈ. தெருத் உஸ்மான் ரோடு
திருச்சி பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகில்
சென்னை - 600 017.

வாங்கி விட்டீர்களா?

கோபுர தரிசனம்



ஜூலை 1993 ஆன்மிக மாத இதழ் ரூ. 5/-
ஆசிரியர்: எஸ்.சேஷன்

அமிர்தம் வழங்கிய அடியவர்கள் -

ஸ்ரீ வேணுகோபாமன் எழுதும் தொடர்

பகலான் பாபா - ஸ்ரீ ராமஸ்வாமி எழுதும் தொடர்

பலாணி - திருச்செந்தூர் - கருங்குளம் ஆலயக் கட்டுரைகள்

பரத்தாமன் புதினங்கள் ★ சத்ய நாராயண பூ-ராஜ ★ ராசிபயன்

இந்த இதழுடன் தவக்கிரஹ ஸ்லோகங்கள் -

தவக்கிரஹ கோலங்கள் புத்தகம் இலவசம்

ஆறுமாத சந்தா ரூ.30 ஒரண்டு: ரூ.60 ஆயுள் சந்தா ரூ.500

விவரங்களுக்கு:

ஸ்ரீராம் பப்ளிகேஷன்ஸ்,

M-138, ஏழாவது குறுக்குத் தெரு, திருவள்ளூர் நகர்,
திருவள்ளூர், சென்னை - 600 041 போன்: 419053

பேரிச்சை வாங்கலையோ பேரிச்சை

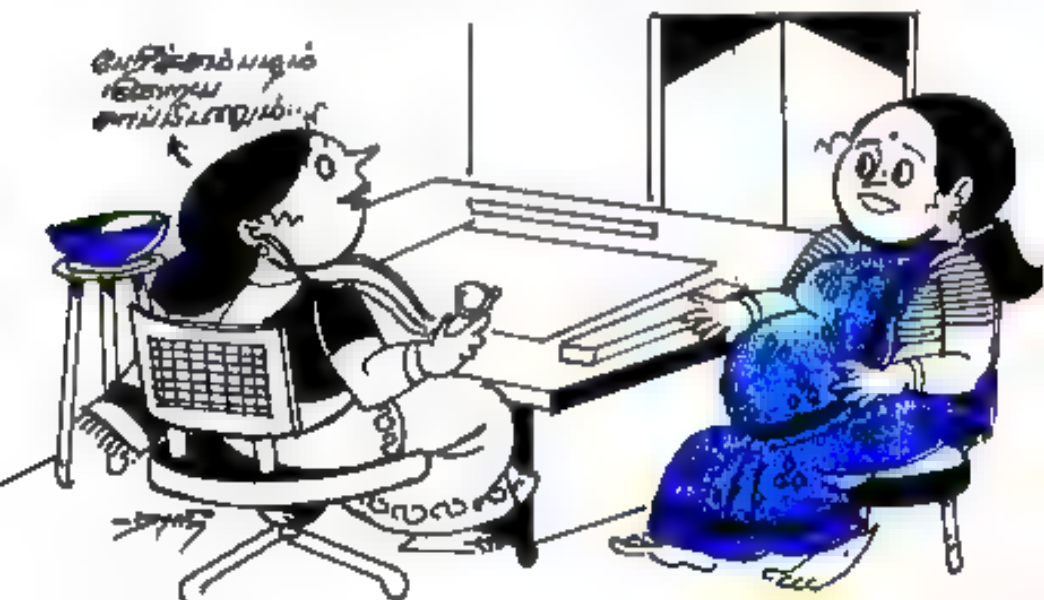


பேரிச்சைபழம் தாம் அனையகும் உண்ணும் ஒரு இனிய பழம். ஒரு தேர்த் திருவிழா, கூட்டங்கள் என மக்கள் கூடும் தேரங்கலில் முதலில் விற்பனைக்கு வரும் தின்பண்டங்களில் பேரிச்சைபழமும் ஒன்று. விலையும் மலிவு. ஆனால் சத்துக்கள் மிக நிறைந்தது இப் பழம் என்ற பரவலான அபிப்பிராயம் தம் அனைவருக்குமே உண்டு. கர்ப்பினிகளுக்குக் கூட இப் பழம் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. அப்படிப்பட்ட சிறப்பான இப் பழத்தின் மருத்துவ குணங்கள் என்ன? இதிலுள்ள சத்துக்கள் என்ன? எப்போது போன்ற சத்தேகங்களை அரும்பாக் கதிருங்கள் சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் இயக்குனரான டாக்டர் வேலு ராஜி அவர்களைக் கேட்ட போது -

"இப் பழம் வட ஆப்பிரிக்கா, எகிப்து ஆகிய நாடுகளில்தான் ஆரம்ப காலங்களில் பயிரிடப்பட்டு வந்தது. ஆனால் நற்போது

சிந்து மெலேஷியியும், பஞ்சாப், இராஜஸ்தான் போன்ற இடங்களிலும் கூடப் பயிரிடப்படுகிறது. இப் பழம் உலர்த்தப் பட்டு - பக்குவப்படுத்தப்பட்ட பழமாகத் தான் தம் நாட்டில் விநாட்கிறது.

உண்மையிலேயே சத்துக்கள் மிகக் கொண்டதுதான் இந்தப் பழம். மருத்துவ குணங்களும் அநேகம் கொண்டது இது. கொதித்துப் போன உடலைக் குளிரவைக்கும் தன்மை கொண்டது பேரிச்சை. உடல் வெப்பத்தைக் குறைப்பதுடன் சிறந்த மல மிளக்கியாகவும் செயல்படக்கூடியது இது. மலச்சிக்கலுக்கு பேரிச்சை நல்லதொரு மருந்து. படுபெருக்காதவர்களுக்கும் இது நல்ல பயன் தரும். பரிணவத் தூண்டுவய்வு இது. கோளாறைய அகற்றும் தன்மையும் பேரிச்சைக்கு உண்டு. சிறுநீரையும் நன்கு பெருக்கி, சிறுநீர் குறைகளையும் அகற்ற வய்வு. உடலுக்கு நல்ல உரமும், வலியும்



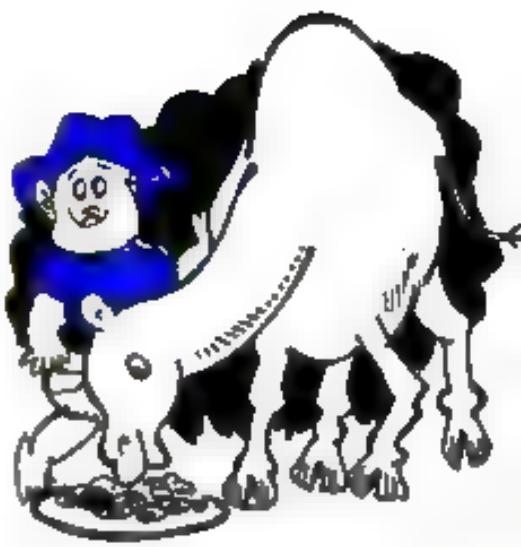
தற்கூடிய தன்மை பேரினங்களுக்கு உண்டு என்றால் அது மிகையாகாது.

இப் பழம் எலிதில் தீரணம் ஆகக் கூடியது. இதில் உப்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து, தாதுச் சத்துக்கள், கண்ணாம்புச் சத்து போன்ற பலவகை சத்துக்களும் நிரம்பி யுள்ளன. நோயுற்ற காலத்தில் இப் பழம் உண்ண உடல் வேலாகாத நேரி வரும். வயது வரம்பின்றி சிதிலவாக்கம் முதல் பெரிசுவாக்கம் வரை அனாவாருமே இதை உண்ணலாம்.

எலிபழம், அரோபிசா, ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இப்பழம் அன்றாட உணவில் மிக முக்கிய உணவாகப் பேரித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. மனிதர்களுக்கு மட்டு மின்றி தாய், குழிைர, ஒட்டகம் போன்ற மிகு க்கங்களிலும் கூட பிரயோக நோய்களில் அனாவாள் தளராமல் இருக்க சத்துணவாகக் கொடுக்கப்படுகிறது.

வயிற்றுக் கடுப்பிற்கும், ஆஸ்தமா நோய்களைக் குக்கும் இதன் சதைப் பகுதி மருத்தாகத் தரப்படுகிறது. இதன் சதைப் பகுதியை உண்ண தாது நன்கு விருத்தியாகும், இதில் இரும்புச் சத்துடன் சி.பி.சி. வைட்டமின்களும் நிறைந்துள்ளது. அத னால் இது இரத்தப் பெருக்கிற்கும், இரத்த சத்திற்கும் பயன்படுவதுடன் உடலுக்கு அழகுடன் வலிமைமையவும் தருகிறது.

தாது விருத்தி பெற எண்ணுபெரக் சில பேரிக்கம் பழத் துண்டுமையை நேரில் காண வந்தால் நினமும் உண்டு அதன் மிகப் பானும் பருவி வர பான் நன்கு தெரியும். இரும்பு, கபம் போன்ற நோய்களுக்கு இப் பழத்தைப் பாலில் வேகவைத்துத் தர வேண்டும். இதை போன்று பேரிக்கம்பழத் தைப் பாலில் வேகவைத்து கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குக் கொடுத்து வந்தால் அவர் கள் உடல் வலிமை பெறுவதுடன் - கருவில்



உள்ள குழந்தையும் நல்ல வளர்ச்சியுடன் நன்றாகப் பிறக்கும். இரும்புச் சத்து அதிகம் கொண்டு இரத்தப் பெருக்கிற்கு உதவும் பேரிக்கம்பழம் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தக் குறைவு நோய்களுக்கு மிகக் கொத்த உணவாகும்.

விண்மலித்த இப் பழம் நம் அனை வரமே வாங்கி உண்ணக்கூடியதுதான். கொடுக்கும் பணத்திற்குப் பல மடங்கு லாபத்தாகக் கூடியது இது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். இது போல எத் தனையோ எலிய உணவுகள் சத்துக்களும், மருத்துவ குணங்களும் கொண்டவை நம்பிவிடவே உண்டு. இவற்றைத் தேடி உண்பை பான் மிகப் பெறலாம்" என்பதிரை ந்து, வேறு எலி.

- வைத்தேகி தேசிகன்

எண்ணெய் குடிக்காத 'உளுத்து வண்டி'

61ன் விட்டிய் ஒரு விசேஷத்திற்கு. சமையலுக்கு வந்திருந்த மாமி, எண்ணெயை குடிக்காத உளுத்து வண்டி நட்சும் சரிபத் துக் கொண்டாள். வண்டிக்கு வேண்டிய வெள்ளை, மூல உலுத்தாக தண்ணீரில் 2 (அ) 3 நிமிடங்கள் மட்டும் (வேண்டுமானால் 5 நிமிடங்கள் வரை) காலநிட்டு நன்னீரை ஒட்ட இறந்து வைத்து விட வேண்டும். பிறகு 1½ மணி நேரம் காலிய பிறகு, மிளகு, உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் தெளித்து பத்து போல் அளவுக்கு எடுத்து வண்டி தட்டினால், வண்டி கொஞ்சம் கூட எண்ணெய் குடிக்க வில்லை. வண்டியும் தளராக வருகிறது.



- நிர்மலா நாயகி



ஸ்ரீ லக்ஷ்மியின் புதுமையான டெபாசிட் திட்டம்

25 மாதத்திற்கு உரிய வட்டிக்கு ஈடான முத்து.
அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகளை டெபாசிட் செய்த
ஆன்டே பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவ்வது வட்டித்
தொகையை மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை
ரொக்கமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

டெபாசிட்	வட்டி	காலம்	கிரெடிட் கார்டு
ரூ. 2500	21%	25 மாதம்	ரூ. 2500
ரூ. 5000	21%	25 மாதம்	ரூ. 5000
ரூ. 70000	21%	25 மாதம்	ரூ. 70000

டெபாசிட் மதிப்புக்கு ஈடான கிரெடிட் கார்டு
வழங்கப்படும். அதைக் கொண்டு எங்குள்ள ஷோரூமில்
வாங்கும் முத்து. அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகளுக்கு
உரிய விலையை வட்டி இல்லாமல் 3 தவணைகளில்
செலுத்தலாம்.

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பேர்ல்ஸ் & ஜுவல்லர்ஸ் | ஸ்ரீ லக்ஷ்மி முத்து மானிகை

11, அபெக்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ்
(ரோடேக் தியேட்டர் அருகில்)
பாண்டி பஜார், திருச்சி, சென்னை 17

காசி ஆர்க்வேட், வடக்கு போக்ரோடு முனை
(தேனாய்பேட்டை சின்னல் அருகில்)
திருச்சி, சென்னை 17

ADICRAFT

விற்பனை ஆகிறது

ஜூலை 1993

விலை ரூ.5.

ஜோதிடச்சுடர்

ஆ.வி.பர்
ஜோதிடவாணி
டாக்டர்
C.M. ஹனிபா

காஞ்சி ஜயேந்திர சர்ஸ்வதி ஸ்வாமிகள் பிறந்தநாள் சிறப்பு மலர்.

ஆணிகள் உலவும் உலகம்
நாளும் கோளும் • மாதா(ர)தி பலன்
மூன்றாவது உலக யுத்தம் வருமா?

நீங்களும் ஜோதிடர் ஆகலாம்
வடக்கு வாழ்கிறது
ஆயுதனால்கள் 640 ஆடவர் அரங்கம்
உள்ளங்கையில் உங்கள் உலகம்

குருப் பெயர்ச்சி -
1993-94

- ★ பெயர்ச்சி பெயர்கள்:
- ★ சிறப்பு நிசம் பெயர்கள்
- ★ அறிவு, பரிசு, பரிசு
- ★ அறிவு அமைப்பு,
விலை ரூ. 10/- நான்
தபாலில் பெற ரூ. 12/-



★ ஏஜென்ஸி, மற்ற விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ள.

ஸ்பைஸ் ஸ்டார்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ்,
கடை எண். B-9, "கோர்டன் பிளாஸா"
43, ரங்கநாதன் தெரு, திருச்சி,
சென்னை - 600 017, தொலைபேசி: 44 47 47

ஜோதிடவாணி டாக்டர் ஹனிபா,
1103, 74வது தெரு, 12வது செக்டர்,
116 கே நகர், சென்னை - 600 078,
தொலைபேசிகள்: 483 47 37 & 44 47 47

சத்தாங்கியம் சத்தாங்கியப்
 மூலமும் உதாரணம், உதாரணமில்வர்
 புலவர் பி. எ. நடராசன்.

விவரம் ரூ. 8.00

(முருகன் திருச்சபை, 87/1 வாணப்
 பட்டணத் தெரு, திருச்சி - 2.)

இலகரம் தரும் அலங்கார கீதங்கள்
 கவி மீன்கள் வளர்க்கும் விதம்.
 ஆசிரியர் : அனோகிருமார்,

விவரம் ரூ. 12.00

பெண்களின் அத்தாங்கிய விவரிகளும்
 அருமையான சில மருத்துவமும்

பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல்,
 மாதவிடத்துப் பிரச்சனைகளுக்கு நேரமி
 யோபுரி முறையில் மருத்துவம் கூறுபவர்
 சம்பாஷணை.

விவரம் ரூ. 15.00

குடும்ப சமையல் - பாகம் 3
 உறுகாய், துவையல், பச்சடி எல்ப பவு
 வகைகளைத் தொகுத்திருப்பவர் பாண்டி
 தரமீம்மன்.

விவரம் ரூ. 15.00

(முய்தூம் - இலக்குமி திருவாயம், 32,
 அம்மமயப்பன் தெரு, இராயப்
 பேட்டை, சென்னை - 600 014)

குடும்ப சமையல்

கு ண் ட மி னி
 யோகம் பற்றிக் கூறு
 பவர் யோகாசார்பா
 ணம். ஜனார்த்தன்

விவரம் ரூ. 17.00

(அ கு ண் மி கு
 அம்மன் பதிப்பகம்,
 212, இராயப்பேட்டை
 தெரு சீர்தகல,
 இராயப்பேட்டை,
 சென்னை - 600 016.)

கவிஞர்களுக்கும்
 கவிதம்...

காவல் துறை அறி
 காரியாகச் செரும் ஒரு
 பெண்ணைச் சந்திப்ப
 மரீம் தாவல். ஆசிரியர் :
 கஜநா.

விவரம் ரூ. 18.00

தொட்டால் தொட்டும்
 பட்டுக்கோட்டை
 பிரபாகரின் தாவல்.

விவரம் ரூ. 32.00

(இரண்டும்
 குமரி/இமயப் பதிப்
 பகம், 8, தீவா தெற்கு
 வீதி, தரகப்பட்டணம் -
 611 001)

தவக்கிரக ஆராதனை

ஒன்பது கிரகநோடி பரிசுறாம்,
 நேராமம் போன்றவை. ஆசிரியர் - கடவுள்
 குடி தடேச சரஸ்வதியின்.

விவரம் ரூ. 15.00

ஜாதகமும் உங்கள் தொழிலும்

உங்கள் ஜாதகப்படி தொழில் உண்டா
 என்பது பற்றி. ஆசிரியர் : கடவுள் குடி தடேச
 சரஸ்வதியின்.

விவரம் ரூ. 13.00

(இரண்டும் - கடவுள் குடி பட்டி
 கோவில், 38, தடேச அம்பர் தெரு,
 தி.நகர், சென்னை - 600 017)

கம்பனியின் மேதமை சரஸ்வதி மாது

கம்பனியாமைத்திற்கு வருகின்ற
 மேதமை நிரம்பிய சேத, மண்டோதரி
 முதலான ஆறு பேரைப் பற்றி ஆறு பெண்
 மணிகளின் உரை தொகுப்பு - அ.
 அருணாநிதி.

விவரம் ரூ. 14.00

கம்பனியின் தவம்

தவத்தில் வெற்றி பெற்றோர் அறவழி
 செல்லும் போது உயர் வதும், ஆணவம்
 வழி செல்லும் போது அறி வதைவுந்

கம்பன் வழி கருவிறார்
 வி. அனோகிருமார்.

விவரம் ரூ. 16.00



இரும் புக்கும் இவர்களு
 நூற்றாண்டு விழா
 கண்ட வாழும் மகன்
 ஸ்ரீ சந்திரசேகரத்தின்
 சரஸ்வதி சம்பாஷணை
 புள்ள சரிதம். எஸ்.
 கட்டகமி கப்பிரமணியம்
 தமக்கே உரிய தெற்கு
 தெழிற வைக்கும் தடை
 வில் எழுதி சம்பாஷி
 களுக்குக் காணிக்கை
 யாக்கி இருக்கிறார்.

விவரம் ரூ. 65.00

(ரூ ண் து ம் -
 காவதி பதிப்பகம், 13,
 தீவதவாரு தெரு,
 தி. நகர், சென்னை -
 600 017.)

கல்யாணி

மறைந்த எழுத்
 தாளர் தேவனின் தாவல்
 வரிமைகளைத் தருகின்ற
 வகையிலே வத் துவன்
 பிரபல தாவல்.

விவரம் ரூ. 30.00

விசேஷ அளியம்



ரூ. 4 துள்ளுபடி

MIXED FRUIT JAM



ரெக்ஸ் ஜாம்
அசல் பழத் துண்டுகளுடன்

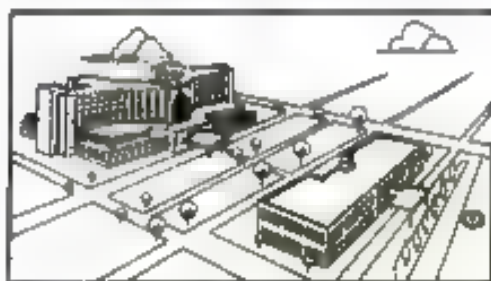
4 ரூபியிலிருந்து கடைகளில் கிடைக்கிறது.
மிகஸ்ட் ப்ரூட், டைனாபெரி, என்ட்ராபெரி மற்றும் ஆரஞ்சு மார்கெட்.

தமிழ்நாட்டில் பிழைத்தெடுத்த நகரங்களில் எல்லாம் இருக்கும்வரை இந்த அளியம்.

அனுமதிக்கப்பட்ட நாளே அறுவை சிகிச்சை நாள்

காத்திருக்க அவுசியமில்லை
சென்னையில் "தமிழ்நாடு மருத்துவமனை" வழங்கும்
புதிய முறை செயல் திட்டம்

- நேரம் மிச்சம்
- பண விரயம் மிச்சம்
- அல்லல் தரும் அலைச்சல்கள் இல்லை



மேலும் விவரமறிய தொடர்பு கொள்ளவும்:

Director - Ambulatory Surgical Services

Dr. Rajagopalan Ravi, MBBS, FACS, FICS, FACA

(Diplomate of the American Board of Surgery
General and Vascular Surgeon)



Tamilnad Hospitals

439, Cheran Nagar, Madras - 601 302.

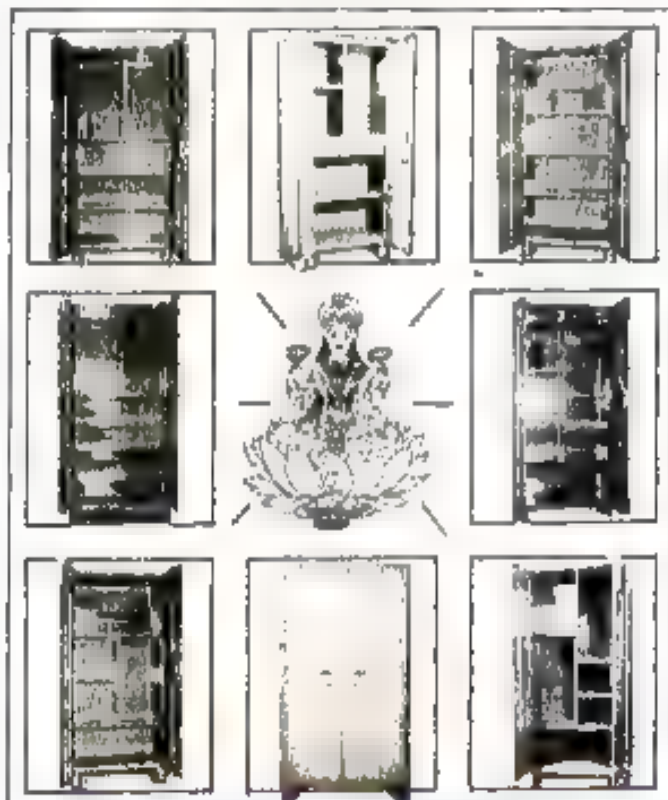
☎ 2355221-35

சென்னை அடையார், தாம்பரம், பரங்கிமலை, மேடவாக்கம்
மற்றும் சோழங்க நல்லூர் ஆகிய இடங்களிலிருந்து எமது
மருத்துவமனைக்கு போக்குவரத்து வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

உங்கள் வீட்டை அஷ்டலக்ஷ்மி அலங்கரிக்கட்டும்!

அஷ்டலக்ஷ்மி பிரோக்கம்

Sathyam
Corporation



அஷ்டலக்ஷ்மி -
எட்டு வெவ்வேறு
மாடல்களில்
தயாரிக்கப்
படுகின்றன.
ஒவ்வொரு மாடலும்
உங்களுடைய
குறிப்பிட்ட
தேவைகளுக்கு
ஏற்றபடி உருவாக்
கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க்கை
வளம் பெற
அஷ்டலக்ஷ்மி
பிரோக்கள்.

சத்யா கார்ப்பரேஷன்

தலைமைய அலுவலகம் : 100 தாண்டியோட்டை தெருஞ்சாலை
(சென்னைக்கு கரையேத் 11ம் வீட்டில் அருகில்) மதுரைப்பேட்டை.

தொலை 800 004, போன் : 047 847340, 847630.

கிளை : 99, புரையாக்கம் தெருஞ்சாலை, கரையேத் அப்பாண்டி வீட்டில்.

தொலை 800 007, போன் : 6433222, 6437387.

கோயம்புத்தூர் : தாமரைத் தெரு, 1000, அலுவலகம் போடு

கோயம்புத்தூர் 12, போன்: 317308.

திருச்சி : 33, தத்து கோவில் தெரு, தெப்பக்குளம், போன்: 34414.

தூய்மை
மனவாழ்வு

- ஆயுட்காபி முதலிடு
- ஈடு இணையற்றது

Copyright © 2004, John Wiley & Sons, Inc.

* Wanted unemployed graduate Koralie Vidiana girl for a B.Sc., Chemistry graduate boy, doing building contract work. Menalagalya Goveen, Uthirakottam, 576, 22 years, Rs. 4200/- p.m. Contact : D. Ramachandran, Chendagudi, Nilgiris, Rajahmundry Nagar, Vadavalli Post, Coimbatore - 641 041. Phone : 42000

University of Georgia

* Employed, servant educated Thangar, lawyer, Revathi/Thangarajiah has good looking home loving girl Dipone in Architecture 19724 seems suitable alliance from parents of well-employed broad-minded groom. Subjects on her. Respond with photographs to Box No. 20222

[illegible]

* Highly educated, well settled, broad-minded, grown about 26-30 years, for a 30 years. Mathematician, good looking, post-graduate formally girl from respectable family. Come as per Box No. 20324

[illegible]

* Alliance invited from well employed business, forward going boys for Rich girl (BA) all good looking, professionally qualified from South Africa & Pondicherry more preferable, early marriage. Contact in Box No. 20398

■ **Hinda**, Karnade Devanga Chhotar girl, aged 28, mdivale, vaccinated, divorced, respectable family, minor defect, seeks suitable alliance only from broadminded, educated, accommodative, well settled persons. Her husband has died. Box No. 20227

* Handsome virgin girl, graduate, 28700 aftertax good looking, earning 3800+ plus perks invites anyone from broad-minded well settled grown up bio-chem study to Box No. 20200

[illegible]

* *Chelonea gracilis*, *Chelonea* Gmel.
Chelonea Gmel. 24. 2. 1900

[illegible]

* Taniya Muddiyar, vegetarian, graduate, Govt. employed girl Poonen 30°F, knows Hindi, Gujarati, Marathi. Alimata invited from respectable family green Bombay based well employed Govt. company in some semi-urban area. Send Bio-data with family particulars to Box No. 20821

[illegible]

* Advance invited for Volapuk, Maucha got B.E. Electrical for T.J.23 Ayilam the pathan, presently unemployed. Apply with resume to Ben No. 20334 or 20335, Chingayal, Sri. 19/07/80, 20/07, 21/07, 22/07, 23/07, 24/07, 25/07, 26/07, 27/07, 28/07, 29/07, 30/07, 31/07, 01/08, 02/08, 03/08, 04/08, 05/08, 06/08, 07/08, 08/08, 09/08, 10/08, 11/08, 12/08, 13/08, 14/08, 15/08, 16/08, 17/08, 18/08, 19/08, 20/08, 21/08, 22/08, 23/08, 24/08, 25/08, 26/08, 27/08, 28/08, 29/08, 30/08, 31/08, 01/09, 02/09, 03/09, 04/09, 05/09, 06/09, 07/09, 08/09, 09/09, 10/09, 11/09, 12/09, 13/09, 14/09, 15/09, 16/09, 17/09, 18/09, 19/09, 20/09, 21/09, 22/09, 23/09, 24/09, 25/09, 26/09, 27/09, 28/09, 29/09, 30/09, 01/10, 02/10, 03/10, 04/10, 05/10, 06/10, 07/10, 08/10, 09/10, 10/10, 11/10, 12/10, 13/10, 14/10, 15/10, 16/10, 17/10, 18/10, 19/10, 20/10, 21/10, 22/10, 23/10, 24/10, 25/10, 26/10, 27/10, 28/10, 29/10, 30/10, 31/10, 01/11, 02/11, 03/11, 04/11, 05/11, 06/11, 07/11, 08/11, 09/11, 10/11, 11/11, 12/11, 13/11, 14/11, 15/11, 16/11, 17/11, 18/11, 19/11, 20/11, 21/11, 22/11, 23/11, 24/11, 25/11, 26/11, 27/11, 28/11, 29/11, 30/11, 01/12, 02/12, 03/12, 04/12, 05/12, 06/12, 07/12, 08/12, 09/12, 10/12, 11/12, 12/12, 13/12, 14/12, 15/12, 16/12, 17/12, 18/12, 19/12, 20/12, 21/12, 22/12, 23/12, 24/12, 25/12, 26/12, 27/12, 28/12, 29/12, 30/12, 31/12, 01/01, 02/01, 03/01, 04/01, 05/01, 06/01, 07/01, 08/01, 09/01, 10/01, 11/01, 12/01, 13/01, 14/01, 15/01, 16/01, 17/01, 18/01, 19/01, 20/01, 21/01, 22/01, 23/01, 24/01, 25/01, 26/01, 27/01, 28/01, 29/01, 30/01, 31/01, 01/02, 02/02, 03/02, 04/02, 05/02, 06/02, 07/02, 08/02, 09/02, 10/02, 11/02, 12/02, 13/02, 14/02, 15/02, 16/02, 17/02, 18/02, 19/02, 20/02, 21/02, 22/02, 23/02, 24/02, 25/02, 26/02, 27/02, 28/02, 29/02, 30/02, 31/02, 01/03, 02/03, 03/03, 04/03, 05/03, 06/03, 07/03, 08/03, 09/03, 10/03, 11/03, 12/03, 13/03, 14/03, 15/03, 16/03, 17/03, 18/03, 19/03, 20/03, 21/03, 22/03, 23/03, 24/03, 25/03, 26/03, 27/03, 28/03, 29/03, 30/03, 31/03, 01/04, 02/04, 03/04, 04/04, 05/04, 06/04, 07/04, 08/04, 09/04, 10/04, 11/04, 12/04, 13/04, 14/04, 15/04, 16/04, 17/04, 18/04, 19/04, 20/04, 21/04, 22/04, 23/04, 24/04, 25/04, 26/04, 27/04, 28/04, 29/04, 30/04, 01/05, 02/05, 03/05, 04/05, 05/05, 06/05, 07/05, 08/05, 09/05, 10/05, 11/05, 12/05, 13/05, 14/05, 15/05, 16/05, 17/05, 18/05, 19/05, 20/05, 21/05, 22/05, 23/05, 24/05, 25/05, 26/05, 27/05, 28/05, 29/05, 30/05, 31/05, 01/06, 02/06, 03/06, 04/06, 05/06, 06/06, 07/06, 08/06, 09/06, 10/06, 11/06, 12/06, 13/06, 14/06, 15/06, 16/06, 17/06, 18/06, 19/06, 20/06, 21/06, 22/06, 23/06, 24/06, 25/06, 26/06, 27/06, 28/06, 29/06, 30/06, 01/07, 02/07, 03/07, 04/07, 05/07, 06/07, 07/07, 08/07, 09/07, 10/07, 11/07, 12/07, 13/07, 14/07, 15/07, 16/07, 17/07, 18/07, 19/07, 20/07, 21/07, 22/07, 23/07, 24/07, 25/07, 26/07, 27/07, 28/07, 29/07, 30/07, 31/07, 01/08, 02/08, 03/08, 04/08, 05/08, 06/08, 07/08, 08/08, 09/08, 10/08, 11/08, 12/08, 13/08, 14/08, 15/08, 16/08, 17/08, 18/08, 19/08, 20/08, 21/08, 22/08, 23/08, 24/08, 25/08, 26/08, 27/08, 28/08, 29/08, 30/08, 31/08, 01/09, 02/09, 03/09, 04/09, 05/09, 06/09, 07/09, 08/09, 09/09, 10/09, 11/09, 12/09, 13/09, 14/09, 15/09, 16/09, 17/09, 18/09, 19/09, 20/09, 21/09, 22/09, 23/09, 24/09, 25/09, 26/09, 27/09, 28/09, 29/09, 30/09, 01/10, 02/10, 03/10, 04/10, 05/10, 06/10, 07/10, 08/10, 09/10, 10/10, 11/10, 12/10, 13/10, 14/10, 15/10, 16/10, 17/10, 18/10, 19/10, 20/10, 21/10, 22/10, 23/10, 24/10, 25/10, 26/10, 27/10, 28/10, 29/10, 30/10, 31/10, 01/11, 02/11, 03/11, 04/11, 05/11, 06/11, 07/11, 08/11, 09/11, 10/11, 11/11, 12/11, 13/11, 14/11, 15/11, 16/11, 17/11, 18/11, 19/11, 20/11, 21/11, 22/11, 23/11, 24/11, 25/11, 26/11, 27/11, 28/11, 29/11, 30/11, 01/12, 02/12, 03/12, 04/12, 05/12, 06/12, 07/12, 08/12, 09/12, 10/12, 11/12, 12/12, 13/12, 14/12, 15/12, 16/12, 17/12, 18/12, 19/12, 20/12, 21/12, 22/12, 23/12, 24/12, 25/12, 26/12, 27/12, 28/12, 29/12, 30/12, 31/12, 01/01, 02/01, 03/01, 04/01, 05/01, 06/01, 07/01, 08/01, 09/01, 10/01, 11/01, 12/01, 13/01, 14/01, 15/01, 16/01, 17/01, 18/01, 19/01, 20/01, 21/01, 22/01, 23/01, 24/01, 25/01, 26/01, 27/01, 28/01, 29/01, 30/01, 31/01, 01/02, 02/02, 03/02, 04/02, 05/02, 06/02, 07/02, 08/02, 09/02, 10/02, 11/02,

* Recently placed offers for *Brachas longus* graduate girl 26 years, working as Teacher in Primary school, domestically well trained. here no bar. But no price?

* Ralph Gervais Haida girl, slim, 40, good looking, speaks 207th and 12th being PSICA, Vene Artist unemployed, parents settled in Cochin. Alliance tested with full details and harmonies. Subject available Nov. 10, 2013

[illegible][illegible]

* Kenneth Madron permits such alliance for their daughter 24, Kenneth presently employed Madron. Previous marriage ended in mutual consent in a year due to incompatibility, no circumstances, no bar.

1. State _____
 2. County _____
 3. City _____
 4. Zip _____
 5. Phone _____
 6. Age _____
 7. Gender _____
 8. Marital Status _____
 9. Occupation _____
 10. Education _____
 11. Religion _____
 12. Political Party _____
 13. Other _____
 14. Signature _____
 15. Date _____

[illegible]

১০. প্রার্থনা পত্রের আবেদন প্রাপ্তির ১৫ দিনের
 মধ্যে প্রার্থনা গ্রহণ করা হবে। প্রার্থনা গ্রহণের
 ক্ষমতা সম্পর্কে প্রার্থনা গ্রহণের ক্ষমতা সম্পর্কে
 প্রার্থনা গ্রহণের ক্ষমতা সম্পর্কে প্রার্থনা গ্রহণের
 ক্ষমতা সম্পর্কে প্রার্থনা গ্রহণের ক্ষমতা সম্পর্কে
 প্রার্থনা গ্রহণের ক্ষমতা সম্পর্কে প্রার্থনা গ্রহণের
 ক্ষমতা সম্পর্কে প্রার্থনা গ্রহণের ক্ষমতা সম্পর্কে

[illegible]

© 2014 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without prior written permission from Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). Printed in the United States of America. 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

[illegible]

* Address from directly employed boys of respectable family for employed girl, B.Sc., B.Ed., 26-126, good looking Srinivas Reddy, father Srinivas Srinivasiah, Mother Srinivas, Srinivas boys preferred Subsect at Catholic Army Hospital
 Home details to Sec No. 25230

[illegible]

* Wanted a good government officer for a post graduate girl in Hindi, Sanskrit, Urdu, aged 24, sister in a divorcee. Men who are willing to supply Rs. 20,000 may send their resumes to Box No. 1988.

* Allottee invited from graduate, post graduate not employed say for Thiruvananthapuram, Mysore, etc., post-graduate employed girl 23/7/2000. Address: 6/15, Puthur, Srinagar, Srinagar, sub-city of the city. No. 20003.

* Intelligent, home-loving, domestically trained Vaidya, Ahiraya, Buntari, 38 years, having daughter of nine years. Aasha Ahiraya from broad minded, non-competitive, affectionate, kind, gentle, young mothers with (or) without encouragement also being encouraged. Early marriage, only vegetarian considered. From the 1980s.

[illegible][illegible]

* Koronaga-Pohl AA-31380 Railways Station and transferable slightly handicapped right-hand seats directly employed across broad-minded while heavily willing products youth without much demands in life pattern, contact as far as the

[illegible]

* Alliance invited from boys of Bankimchandra/ Central Govt. employed from distant family for Jyoti-Bhaskararam Kumar/2340. B.Com., 1 Class, good natured, domestically trained, POU/2, gill employed in a Private Company Reply with increase to Rs 10. 20000

* *Wolansky, Sherradene, Amdt. 35, U.Com. 8-54, 185*
an, employed glt, exes wd called professionals,
employed in Salem, Massachusetts and family details to
Box No. 22021

* Appliance needed for Engineers employed temporarily
Harvard Graham plc 24727/24858 (no direct issues)
directed from Officers/Engineers etc. other units
discuss website welcome to SWR No. 1999

* Marriagee invited from Lecturer/Engineer/Bank employed Vannipattathakariya group Am & QM holding, cheral dacham bride 20/10/2000/Lectures in Government College Bar No 30063

யு. என்.ஏ., இலட்சியம், தீர்த்துப் பணி, 200
வருமானத்திற்கு, அந்தக் குடியின் பெயர்.
விவரத்திற்கு 200. இலட்சியம், தீர்த்துப்
பெயர் (20) தன் குடியின் பெயர்
பெயர் பெயர், 200. இலட்சியம், தீர்த்துப்
பெயர் : 20004

* Advance invited from post graduate, Masters/PhD level in Microbiology/Veterinary Medicine, highly interested in good looking doctor birds, 21, Eastern Chatter/Naidu also preferred. Reply 60-days, immediate to Box No. 20000

• இந்து, சமண, சமீப, கிறி. 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856,

2012/2013. **Alfonso invited for Tamil Iyer girl** M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Tamil, Iyer, Tamil employed widow, 30, B.Tech/2008 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288

ALFONSO INVITED FOR TAMIL IYER GIRL

* Alfonso invited for Tamil Iyer girl M.Com./B.A. Economics/B.Com. Finance/Accounts 2008/2010 with 5 years Private child care. His parents below 40 years well placed/employed, widower. Overseas graduate with cover letter in Box No. 20288



ஆறு மாதத்திலிருந்து இரண்டரை வயது வரை....

- குடவேற்றம்....
- வயிற்றுப் போக்கு...
- அலுவலகத்துக்குப் போகும் அம்மாவாக்கு....
- மார்ச் சலி...
- ஞான வளர்ச்சிக் குறைவு....
- பகரமரி காப்பென்கள்

உயர்வின் செல்வக் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஆறுமாதம் என்பது ஒரு முக்கியமான காலகட்டம்.

அந்தக் கால கட்டத்தில் நாம் - உயர்வின் வளர்ச்சியை குடி வைத்துக் கொண்டு, இருக்கப் பழகியிருந்த குழந்தை அந்தத் திறந்து கொள்கிறது.

தெரிந்த முயற்சியைக் கண்டால் முயற்சி செய்கிறது. வேற்று மனிதர்களைக் கண்டால் முயற்சி செய்கிறது. ஆம், முயற்சியின் வித்தி காத்ததை அதனால் அறிவ முடிகிறது.

சுவிழ்த்து கொள்ளும் வித்தகையைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சிக்கிறது.

"பழங்காலப் பெற்றோர்கள் போல் இவ்வயல் அம்மா, அப்பா, போலியோ, பி.வி.ஜி., பி.வி.சி ஆகியோர் போன்ற தடுப்புகள் காத்தப் போடப்பட்டு விட்டன. இவ்விதமாக நோயற்ற வயதானது" என்று எண்ணியோ எண்ணியோ முயற்சியைக் கிறது.

பாபம், அந்தப் புண்ணைக்கு அம்மாவோடு இடையூறுகள் வந்து கொண்டு இருக்கின்றன.

முதல் நேரத்தை உணவு வடிவத்தில் வருகிறது. குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்களானதும் பெரும்பாலும் அந்தக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது நிறுத்தப்பட்டு விடுகிறது. அம்மாவது தாய்ப்பால் குறைக்கப்பட்டு, புட்டியால் போன்ற புதிய உணவுகளைக் குழந்தை உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இந்தக் கால கட்டத்தை "வீனியப் பிளியட்" என்கிறார்கள்.

தாய்ப்பாலுக்கு இணையான உணவு வேறெதுவுமில்லை. என்றாலும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அதிகக் கலோரிகள் தேவைப்படுவதால் மற்ற சத்துணவுகளும் வேண்டியிருக்கின்றன.

அது மட்டுமல்ல, பல் முனைப்ப தந்தாக காலக் கெட்டப்படுகின்றன. திட உணவை மென்று சாப்பிட வேண்டுமென்ற உணவு குழந்தைக்கு ஏற்படுகிறது.

அரிசி அல்லது கோதுமைக் கஞ்சியை அரைநிறவு வடிவத்தில் அம்மாவோடு குழந்தைக்கு காட்டத் தொடங்குகிறார்கள். கப்பலால் அதை காட்டும்போது குழந்தை துப்பி விடுகிறது. தொடர்ந்து சில வேளைகள் இப்படியே துப்புகிறது. "குழந்தைக்குக் கஞ்சியே பிடிக்கவில்லையே" என்று அம்மா கவலைப்படுகிறார்கள். பிடிக்காததால் கஞ்சியை அருந்தக்

குழந்தை மறந்திறந்து என்பதைவிட, இ-
உண்மை உண்டு பழக்கமின்றாத காரணத்
தால் அகத்தத் தொண்டைக்குள் சென்றதத்
தெரிவாமல் துப்பி விடுகிறது என்பதே
உண்மை. எனவே அம்மா பொறுமைகளிற்
காரம் கொடுத்து வந்தால் தானாக அகத்த
சாப்பிடப் பழகி விடும் குழந்தை.

குடவேற்றம் :

இப்படி தாய்ப்பாலாகத் தவிர மாறு
பட்ட உணவைக் குழந்தை சாப்பிடும்போது
சில குழந்தைகளுக்குக் 'குடவேற்றம்' நேர
லாம். பெரும்பாலும், சிறுகுடம் இரண்டும்
ஒன்றோடொன்று செருகிக் கொள்ளாமல்
இயர்விடும். அப்பொழுதும் சாப்பிடும் இந்த
நிலை வந்தால் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல்
ஏற்படும். பிறகு கமர் ஐத்து மலரி நேரம்
சுழித்து சத்தம் ஆகவாய்ப் பழிவாத வெளி
யேறும். உடனே மருத்துவரை அழை
வேண்டும்.

வயிற்றுப் போக்கு :

குடவேற்றம் சில குழந்
தைகளுக்கே நேரம் என்றா
தும் இந்தக் காலகட்டத்தில்
வயிற்றுப் போக்கு (பேதி)
பல குழந்தைகளுக்கு ஏற்
படும்.

பெரும்பாலும் அகத்த
மரண உணவு, அகத்த நீர் மத்
தும் கசாதாரக் கழிப்பு வஸ்தி
கள் இல்லாமை ஆகியவை
நான் குழந்தைகளின் வயிற்
றுப் போக்குக்குக் காரண
மாக அமைகின்றன. மேலும்
புட்டிப்பால் குழந்தைக்கு
ஒத்துப் போகாமல் போய் ஐரண்டி கோளாறு
ஏற்பட்டும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படலாம்.
வயிற்றுப் போக்கு சிலவகை அவசம்
மற்றும் பாக்கியிவாக்களால் ஏற்படுகிறது.

வயிற்றுப் போக்கினால் குழந்தைகளின்
உடலில் உணவு நீர் சத்து குறைந்து விடும்.
இந்த நிலைமைத் தொடர விரட்டாய்
ஆபத்து. இந்த நிலைமைத் தடுக்க - பாலும்
அரிசித்து என்றாலும் முக்கியமான - ஒரு
முதல் உதவியைச் செய்ய மருத்துக் கூடாது.

ஒரு டம்ஸரில் சுத்தமான நீரை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள். அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்புத்
தூசும், ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையும் செருங்குள்.
உலக்குங்கள். இந்தக் கலவைவரின் கலவை கண்
வாரிசு கலவைவர்ப் போயிருக்கும். இதைக்
குழந்தைக்குக் கொடுங்கள். (இந்தக்
கலவைவரை வயிற்றுப் போக்கு இயக்காத
போது கூட கோடைக் காலத்தில் கொடுக்க
லாம்). குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு

ஏற்பட்டு சில மலரி நேரங்கள் வரை நீங்கள்
விட்டி வேலை மேற்கண்ட கலவற்றிவந்தைத்
செய்து கொள்ளலாம். வாழ்வி அறியம்
எடுத்துவாறு இருத்தாவோ, கங்குக் கொடுகி
வாரோ உடனே மருத்துவரை நாட வேண்
டும்.

கொடுத்த வயிற்றுப் போக்கு இருக்
கும்போது நாம் பரவிர 'நம்பிக்கை மருத்
தவாய்' கலவையும் செல்கிறோம். நேரடித்தி
ணாய்தாம் வயிற்றுப் போக்கு என்னு என்ணி
தாய்த்து கட்டிக் கொள்வது, மருதிக்குத்
சென்று 'வாரி' கொண்டு வரவது, வயிறு
தட்டுவது - இதுபோன்ற நம்பிக்கைகளை
விட்டுப் பெரிபவர்களுக்காகக் கடைப்பிடித்
தலாம். மருத்துவந்தைத் தன்சிப் போடும்
தவறைத் செய்ப வேண்டாம்.

சில குழந்தைகள் வயிற்றுப்போக்கு
இருக்கும் காலத்தில் வாழ்விவம் தொடரித்து
எடுத்துக் கொள்வதுகுப்பாகும். அவர்களுக்குக்
கும் மேலே குறிப்பிட்ட தன்ணிர், உப்பு,

சர்க்கரைக் கலவைவரையக்
கொடுக்க வேண்டும்.
மொத்தமாகக் கொடுத்தாய்
வாழ்விவம் வெவியத்து
விறுமெம்பதாய் பத்து நிமி
டங்களுக்கு ஒருமுறை ஒரு
நேக்கலன்று என்ற அளவில்
இந்தக் கலவைவரைக்
கொடுக்க வேண்டும். ஆரோ
குட் கழிசி, பொட்டுக்
கடவை கழிசி, இவ்நீர் ஆகி
வகை வயிற்றுப்போக்கு
கலவற்றிவ் குழந்தைக்குக்
கொடுக்க ஏற்றவை.

பெரும்பாலான வயிற்
றுப் போக்குகளுக்கு ஆண்டு -
பாலாக்குகள் தேவை
யின்மை. சத்தத்துடன் சீத



டாக்டர் விவந்தர்

தும் கலவற்றிவந்தாய் (அகாவது சீதபேதி
என்பார்கள்) அப்போது ஆண்டி பாலாடிக்கு
கன் தேவைவப்படும்.

ஐரண்டி உறுப்புகளில் கோளாறு; எனவே
குழைப் பட்டிவிவகப் போட்டாய் தாய்க்கத்
சரியாகி விடும் என்று ஒரு போதும்
நிலைத்துச் செயல் படாதிர்கள். 'வய்கணம்
பரம ஓகாவுதம்' என்பது இவ்ரு சரியல்லு
அது ஆபத்தான விளைவுகளில் முடிவலாம்.
உடலில் டீபிஸ் ஏற்றினால் மட்டும் வேறெ
துவும் தரவாசிருக்கலாம். நவீன மருத்துவ
முறைப்படி வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்
டுண்க கலவற்றிவ் தன்னை ஆரோக்கியமான
சத்துவகைத் தரலாம். ஆனால் அந்தக்
கலவற்றிவ் பழக்கனைக் கொடுப்பதைத்
தவிசிப்பது தன்மை. ஏனென்றால் அவை
வயிற்றில் புரிவேப்பத்தாத (பிபெர்பெய்ஸ்
டெஷன்) ஏற்படுத்தி நிலைமைவரில் சிக்க
வைக்கலாம்.

ஸ்ரீ மங்களாம்பிகா

- உங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பிற்கு
- உங்கள் வீட்டுக்கு வேண்டிய
Gas, T.V., Fridge,
கோதிரையைகளை வசதிபடுத்தி

- திருமணம் போன்ற
விசேஷங்களை நடத்துவதற்கு
- எதிர்காலம் நிம்மதியாக அமை,
சேதிப்பதற்கு

என்றும் நிம்மதமான ஸ்ரீமங்களாம்பிகாவின் சீட்டு வசிகளாகிய கேளுங்கள்.
ரூ.5,000/- முதல் ரூ. 50,000/- வரை சீட்டு வசிகளைக் அழகிய பரிசுக்களுடன் நம்மளவு உங்கள்
இன்பம் அனுப்புகிறோம்:



ஸ்ரீ மங்களாம்பிகா சிட் பண்ட்ஸ் (ப) ல்.

(இந்தியாவின் தாயகம் சீட்டு திருமணம்)

30, திருமலைப் பிள்ளை சாலை (எந்தா) (வாணி மதுரை அருகில்)
திரைப்படம் வசதி, சென்னை - 600 017, போன் : 8259262

Advertisement



"பேரினம்" குந்தியாபுரம்
ஆண்டு முதல்
வெளிவருகிறது.

அவள் சாதாரண குடும்பப் பெண்.
பாக்கியம் கூட சொல்ல கூடும்
பிரச்சனைகள் அவளுக்கு.
யாரிடமாவது கேட்க வேண்டுமே!
யாரைக் கேட்க?

உடல் நலம் / மன நலம் பற்றி
உங்கள் பிரச்சனை
குறைவானதும் சிறந்த மருத்துவ ஆலோசனைகள் பெற

உங்கள் விவரம்

Health
மருத்துவ மாத இதழ்

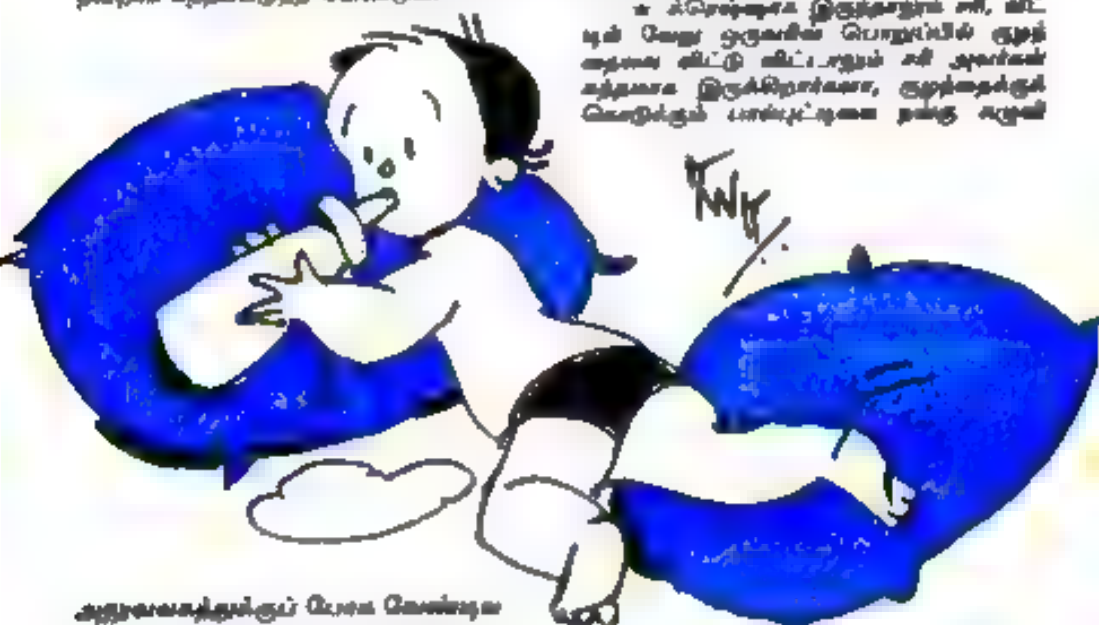
ரூ.5/-

சென்னை, தமிழ்நாடு, மதுரை, கோவை - 600 034.

பேசு: 8277962 / 8257962

வயிற்றுப்போக்கு உண்டாவதைத் தடுக்க இதோ சில வழிமுறைகள். பால் கலக்குவது, சாதம் பிசையது ஆகியவற்றை, வகைவகை தன்றாக கத்தப்படுத்துகி் கொண்டு பிறகு செய்வுங்கள். பாட்டியைப் பால் படுத்தினால் அதன் சப்பர் தன்றாக வட்டி வலம் செய்யப்பட வேண்டும். தவையகாலி யில் பால் பாட்டியை வைத்து விட்டு, குழந்தையை ஒழுக்கவித்து அதைக் குடிக்கு மாறு செய்து விட்டுப் போய்விடாதீர்கள். எப்போதுமே பாட்டியை விட, உம்மர் மற்றும் பாலாவடைவில் பால் கொடுப்பது தவறு.

குழந்தைகள் மலையுயம் கழித்தபின் அவர்களுக்கு கைகள் மற்றும் கால் பருகிகளைத் தன்றாக கத்தப்படுத்த வேண்டும்.



அழுவையகத்துக்குப் போக வேண்டிய

அம்மாவிற்குச் சில வேண்டுகோள் :

வேலையக்குச் செல்லும் தாய்மனைகள், குழந்தை பிறந்த சிறு காலத்தில் அழுவைய கம் செய்வ வேண்டியிருக்கிறது. காரணம் சில மாநகங்கள்தான் பேறுகால விடுப்பு. அதற்குப் பிறகு ஆயின்-விடு என்ன இரட் டைச்சமைவாழ்க்கைதொடங்குகிறது. இப் போது மூன்றாவது (கசமான) காலமாகக் குழந்தை வேறு.

இந்த தோற்றில் தாய்மனைகள் எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பதற்கு இதோ சில யோசனைகள் -

* அழுவையகத்திலேயே, அங்கு பணிபு ளும் பெண்களின் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொண்டு க்ரெஷ் இருந்தால் அதைப் பால் படுத்திக் கொள்வது தவறு.

* விட்டுக்கு அருகே அழுவையகம் இருந் தால் கடுமையான வேலையில் விட்டுக்கு வந்து குழந் தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்து விட்டுப் போவதை வறுக்காக்கிவிடக் கொள்ளலாம்.

* விட்டிலேயே ஒரு தம்பலமான ஆவா கை அகத்திற் கொள்ளலாம் அல்லது குழந் தைவைச் செஷ்ஷிம் செத்து விடலாம் என்ற வேண்டி பிறந்தால், க்ரெஷ்ஷிம் செப்பாததத் தவித்து விடுங்கள். ஏனென்றால் பல்வேறு தாய்ப்பட்ட குழந்தைகளுடன் இருக்க வேண் டு குழந்தைகள் அங்கு நிலவுவதால் அவர் களுக்கு நோய்க்குடும்பம் குழந்தைக்குத் தொற் தக் கூடும். சில சமயம் அங்கு வேலை பாரக் கும் ஆவக்கவாலும் குழந்தைக்கு அபிமான மில், எதுவாயுக்கி நோய் போன்றவை இருக்குகி ஆகலாம்.

* க்ரெஷ்ஷாக இருந்தாலும் சரி, விட் டில் வேறு ஒருவரின் பொறுப்பில் குழந் தையை விட்டு விட்டாலும் சரி அவர்கள் கத்தலாக இருக்கிறார்களா, குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் பாஸ்ட்டியை தங்கு கூடும்

வட்டியைச் செவிதார்க்கா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

* குழந்தைகளை விட்டுச் செல்பவரிடம் குழந்தைக்குக் குழியிட்ட உடம் பாதிப்பு முக்கியமாக வலிப்பு எப்போதாவது வந்தி டுத்தால் அதைப்பற்றி அவர்களிடத் குழிப் பி உதக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் குழந் தைகின் உடத்தினை நிரொன்று பாதிக்கப் பட்டு, தம்மை அலர்களால் உடனே தொடர்பு கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்பட் டால், அவர்களை குழந்தைகளைக் கட்டிட வேண்டிய வரலாம். அப்போது குழந்தையைப் பற்றி இதுபோன்ற விஷயங்கள் மருத்துவ குக்குத் தெரிவிப்படுத்த வேண்டியது அவசிய ம்.

* அநே போல் குழந்தைகளை விட்டு வரு பணக்கிடம் மருக்காலம் தாயும், தந்தையும்

தன்னை முகவரி மற்றும் தொலைபேசி எண் கணக்கை கொடுக்க வேண்டும்.

* அம்மா அழகாவைத் தூக்குப் போலிருக்கும்போது குழந்தைக்குக் காய்ச்சல், வாந்தி போன்றவை வரலாம். அவற்றிற்காக மருத் துகளைக் குழந்தையை எவ்விதத்துக் கொள் பவதில் கவனிக்காமல் குழந்தையிடமிருக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அறிவிக்கப்பட்டு வேண்டிய மருந்துகளைப் பற்றி ஒருமுறைக்கு இரு முறை அல்லது மூன்று வேண்டும். அதேபோல் வலிந்துப்போகக் குழந்தைக்கு எந்தவித மருந்துகளையும் எவ்வளவு கொடுக்கக் கூடாது என்பதைப் பற்றியும் தங்கள் ஏற்கெனவே இக்கட்டுறையில் கூறியதைத் தெரிவிப்பதை விரும்புகிறோம்.

மார்க்சவரி :

குழந்தைக்கு ஆறு மாதத்திலிருந்து இரண்டு வருடங்கள் வரை மார்க்சவரி நோய் தரும் வாய்ப்பு அதிகம். குழந்தைகளிடம் இந்த நோய் சரியாக நோயாளியாகக் காணப்படுகிறது என்றாலும் மூக்கடைப்பு, டாங் கியம், நிமோனியா போன்ற பல்வேறு நோய்களுக்கு மார்க்சவரி காரணமாகலாம். ஆகவே இதை அடையப்படுத்தக் கூடாது. குழந்தை காதலில் நிறைய நேரம் நித்பது. அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவது, அப்போது மூக்கிலும் காதுகளும் எண்ணெயை விடுவது, சாம்பிராணிப் பூக்கள், பால் கொடுக்கும்போது பூக்களையும் வது இப்படிப் பல காரணங்களால் மார்க்சவரி உண்டாகலாம். சளிவை எடுக்கிறதன் போல் வழி என்று வாயில் வைத்து காதுவது மிகத் தவறான வழக்கம். மிகக் குடாவ வெண் ணீரில் குளிப்பாட்டுவதும் தவறு.

அடிக்கடி குழந்தைகளை (மூக்கியாகக் கூட்டுப் பகுதியில்) முத்தரிடுவது தவறான செயல். இதைத்தான் "அடிபெருவன் ரிசல் டுங் இன் இன்ஃபெர்ஷன்" என்று சொல் வவாம். முத்தரிடுவதால் குழந்தைக்கு மார்க்சவரி உண்டாகலாம்.

மார்க்சவரி அதிகமாக இருக்கத் திணறல் ஏற் படலாம். அது நிமோனியாவில் கொண்டு வரலாம். அந்தச் சமயத்தில் குழந்தை பால் குடிக்க மறுத்து விடும் - அழுக்கை அதிக மாகும்.

ஒரு டம்ளர் வெண்ணீரில் அரை ஸ்பூன் உப்புத்துக் கலந்து கத்திரை, சன்னமான பருந்தித் துண்டிய நிர்நிரால் செய்து குழந்தைகளின் மூக்கில் விட்டு சளிவை வெளியே எடுக்கலாம். வெற்றிலைக்காய், துளசித் தாது ஆகியவற்றை வாய்வழியே கொடுக்க லாம். ஆலத்துமாவால் மூக்கத் திணறல் ஏற்பட்டால் ஆக்ஸிஜன் ஏற்ற வேண்டி யிருக்கும்.

இருமல் மருந்தா?

ஜாக்ஹை!

ஒரு வயது திரும்பாத குழந்தைக்கு இரு மல் சிரப் கொடுக்க வேண்டாம். அது குழந்தைக்குத் தக்கத்தை வரவழைத்து விடும். சில சமயம் வேண்டாத விளைவு களை ஏற்படுத்தி கோமாவை உருவாக்கிக் கூடக் கொண்டு போய்விடும்.



மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு

குழந்தை குழந்தைக்குப் போதிய மூளை வளர்ச்சி இல்லா என்பது பெற்றோருக்குப் பெரிசாக விளங்கக்கூடிய செய்தி. தொடக் கத்தியேயே சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது தல்லது.

மூளை பாதிப்பு இருவிதங்களில் ஏற் படலாம். ஒன்று, மூளைவிலுள்ள புத்தி சாவித்தனத்துக்குக் காரணமான பகுதியான கப்பட்டி குருக்கலாம். இரண்டாவது, மூளை யின் மோட்டார் தரம்புகள் கொண்ட பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். மோட்டார் தரம் புகள் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் நடப் பது, ஓடுவது, பொருள்களை எடுப்பது ஆகியவற்றில், மற்ற குழந்தைகளைப் போல் இல்லாமல் - பின்னடைவில் இருப் பார்கள்.



சாலை வளர்ச்சி பற்றி எங்கள் சொசைட்டி திட்டம்?"

"மற்ற நிறுவனங்களைய விடக் கூடுதல் வட்டி அளிக்கின்றோம். அது எப்படி சாத்தியமாகிறது என்று கேட்டால் எங்கள் விடம் தனம், வீடு, நிலம் வைத்தும் கூட எங்கள் குடியிருப்பவர்களிடம் செறிவு கூடுதலாக வட்டி வசூலிப்போம். சாதாரணமாக சொத்துக்களை வைத்தும் கூடக் கேட்கும் பெரிய முள்ளு மாதம் கூழித்து சொத்துக் களைக் கள்ளாணித்து, மதிப்பிட்டு, பிறகு திரவாகக் குறுக்கினைக் ஒப்பந்தமோடு கூடக் கொடுப்பதுதான் வழக்கம். தங்கள் இருவரும் சொத்துக்களை கூடவே பதிவிட்டு, மதிப்பிட்டு (ஒரு வட்டம் ரூபாய் வரை) தாமதமின்றி கூடக் கொடுத்து உதவுவதால், செறிவு அதிக வட்டியை அவர்கள் கொடுப்படுத்துவ நிலை எப்போதே முக்கிய காரணம். ஒரே வர்த்தகம் கூடக் கொண்டு விடத்து வீடு வறாது, உள்வாங்கும் போன்ற அவசரமே வசூலுக்கு எங்களை ஒரு வர சாலை அங்காட்சியம் அணுகி, பலன் பெற்றுச் செல்வது. வரவுக்கணக்காளர்களின் தங்க நிர்வாக தங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் உதாரணமாக சொல்வதால் ரூ 1 கொடுத்து பங்குதாரர்களாக ஆகியுள்ள வரவுக்கணக்காளர்களின் எண்ணிக்கை முகவரித்தரத் தொட்டுள்ளது இன்று வரை.

எங்கள் நிறுவனத்தில் வேலை செய்கின்றவரும் தற்போதையவர்களும், தாண்டவாளவர்களும், தனித்தனிவே வரவுக் கணக்காளர்கள் தங்கு வளவில்கும் இவர்களுடையவர்கள்.

1999 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பித்த எங்கள் நிறுவனத்தில் குறுகிய கால வளர்ச்சி எங்களுக்குத் தங்கையிடக்கூடிய அளிக்கின்றது. ஆரம்பத்தில் வீட்டுக்கு வீடு சென்று போகி வரவுக்கணக்காளரைப் பெற்றோம். தங்களுக்கு பிரதானம் அச்சுத்து விதிவாளர் செல்லும், பிறகு படிப்படியான நிர்வாகி பத்திரிகைகள், மற்ற பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் செய்கின்றோம்.



விடப்படுவதாக பலன் இரட்டிப்பாகியிருப்பது. (19% வட்டி)

பீக்ஸ்ட் டெய்லி என்னும் கம்பெனியில் ரூ 1000 குறைந்தபட்சம் செலுத்தலாம். கூடக் குறைந்தபட்சம் தகுந்தபடி (Period) ஒரு வருடத்திற்கு 18% இரண்டு வருடத்திற்கு 18% மூன்று வருடத்திற்கு 20% நான்கு வருடம் கூடக் 21% இப்படிச் சாக்கிட்டு, மாதம் மாதம் வட்டியை அனுப்பி வைக்கின்றோம். தகுந்த மதிப்புக்கு மிகப் பலனாக இருக்கிறது.

விட முக்கியமானதொரு விடம் பெய்மென்ட்களுக்கு உடனடி. இது விடத்தில் சிறு ஒன்று பெற்றவர்கள், விதையை என், கூடக் காணமுடிகா, என்வி போன்ற அளிக்கட்டணைகள் பலன்பெறலாம். குறைந்தபட்சம் பத்திரிகை டெய்லி செலுத்தல் 31% வட்டி வசூலிப்பிட்டு பிறகு மாதமும் வழங்கப்படுகிறது.

குறைந்தபட்சம், மாத எம்பளம் வரவு பலர்களை, இவ்வத்திரிகைகள், கமிசனர்கள் என் என்மோருக்குமே சேவிக்க வாய்ப்பு விடக்கூடிய செலுத்தலாகும்.

"சேவிப்பது" அதுவே தம் தாங்கள்தான் இருந்து சொல்பட்டு தான் என்மோருக்கு பலனாகவே போனதும். பாதுகாப்பாக வர வேண்டும் என்பதே எங்கள் நிறுவனத்தில் குறிக்கோள். அந்த காரணம் பாடுபடுகின்றோம்" என்பதொரு குறுதாரணமாகும்.

"மற்ற போட்டி நிறுவனங்களை எப்படிச் சவாசிக்கின்றீர்கள்? மக்களுக்குத் திருப்தி அளிக்கப் புதிய குறைகளைச் செய்வ செய்கிறீர்கள். உங்கள் குறுகிய

[illegible][illegible]

மேலும் 'பெ. பன்' போட்ட கனம்
 ஸ்பீக்கர் பதவிக்குத் திருப்பிக் கொடுத்த
 துறை காரணத்தால் மே. 9 தனித்தனியாக
 உட்போ பதவிக்குக் கொடுப்பது தவறு.
 அப்படிச் சொடுக்குவதால் பன்
 ஸ்பீக்கர் கவர்ந்திருக்க வேண்டும். அது
 எங்கள் சிதறல் தவற்தின்பது அதிகமாக
 சொல்லும். காரணமாகவானது. இப்போ
 இப்போது கனம் ஸ்பீக்கர் கொண்டு,
 இப்போதுதான் மேலும் சொல்லுவதால்
 ஸ்பீக்கர் சிதறல் மிக மிக முக்கியமாக
 காரணமாகும்.

சிந்தைநாளுக்குப் பின்வரும் ஆண்டு
மார்ச் 1-ஆம் நாள் பத்திரிகை வெளியாகும்.

வாழ்க. ஒரு மிகை ஆங்கிலேயோடு
ஆரம்பித்த நம் குழுவின் செயல்பாட்டு
வாழ்கிறது. மேலும் மிகைகள் நிறை
கொண்டவர்கள் உங்களுடைய."

“இரு அம்மாது தாயிடு உம்பெயரின
பந்தி ஈகையினையே அந்தெழுதும்
பாருகம் உம்பெடு அது பந்தி என்
துவையகிந்தும்?”

“தங்கமணி” பொறுத்தவரை “இந்திய கம்பெனில் ஸ்டாபிங்” சிறு பதிவு செய்துள்ளது. பெயரிடில் பிளான் என்ற குறையில் 27% வரை வட்டி தருகின்றனர். ஒருதரம் கம்பெனில் உள்நாட்டு உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கும் வட்டி அளவு கணிசமாகிறது. அதை தவிர கட்டுமானத்துக்கு ஏற்ற பெயரில் திட்டம், தராததை உடனடி, பெயரிடில் பெறப்பட வலியுறுத்தியது. கட்டுமானம் பரிசீலனாவதற்கு இப்படிப் பல காலமாகவாகும் கட்டுமானம் என்னும் சொல்லாக தங்கியிருக்கின்றனர். தனது

திரு.வி.க. நான் பெற்றிட்டேன்

சென்னை விநியோக
தாதுகாது அலுவலகம்

10. 2 - கறு தெரு, ஆண்டாள் அலிங்கு
(திருவி.க. நகர் பஸ் நிலையம் அருகில்),
சென்னை - 600 082, (போன் : 610396)
டாக்டர் கி. வினாயகம்

49. சென்னை நகர ஸ்தலத் தொகுதி
தொகுதி, பள்ளத்தூர், (தற்போது
தொகுதி அகலி)
தொகுதி - 400 003. (தொகுதி : 545760)

தேவதம் பெருநி ஊதம் பங்குதாருகலித்
தன்மல்குதான் ஐய நிஞ்சிதம்
மட்டும் ஊருதிநு' என்னு பெருமையுட
மெய்கிந்தான் இதுவரும்.

“எங்கள் திருமணம் வெறுமனையே தவிர இப்போது எந்த உரிமைகளையும் திரைப்படம் அளிக்கவில்லை. நான் என்னுடைய சொந்த சொத்து மோசனத்தில் ஈடுபட்டேன். அதை எதிர்த்து நீட்டி உள்வாங்க” என்று.

தாம் அங்கு போகும் பொருத்தத்தில் போதே வந்தால் வரமுக்காணாமல் அங்குக் கைவிட்டு அனுப்பிக் கொள்வதில் திரு ஐதிரமேனவராயன், திரு குழந்தாசாமி சாமி, திருவாரூர் போலீஸ், காவலாட்சி/பி அலுவலர் வாரிசுக்கள் என வரவந்த தங்கு கைவிடுவது காண்க.

கர்ப்ப காலத்தில் தாய் நெர்மன் மீறியல் என்று அழைக்கப்படும் குழிப்பயிர் என்ற விபாதிபாய் பாதிக்கப் பட்டிருந்தால் பிறக்கும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். அதே போல் மிகவும் அரிச்சிதரத்தக்க செய்நியை கர்ப்ப காலத்தில் கேட்டாலோ, விபத்துகள் ஏற்பட்டாலோ கூட, பிறக்கும் குழந்தையின் மூளை நிலை குன்றக்கூடும்.

முகவியமாக கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நிர கணகாலத்தில் வெளிப்போடாமல் இருக்க வேண்டும். அப்படி நடமாடாமல் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். நம் மூதாதையர்கள் கூறியிருந்த இந்த பயமுறுத்தல் நியாயமானதற்கான் என்று விஞ்ஞானவழிவாயாகவும் நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது.

எனவே கர்ப்ப காலத்தில் நோதிகண்ட அம்மபாதிதம் ஏதாவது ஏற்பட்டிருந்தால் அதை டாக்டரிடம் முன்னே நயநாமல் சொல்லி விட வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்குப் பிறந்த சில நிமிடங்களிலேயே மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். குழந்தை பிறந்தவுடனேயே (அதிகபட்சம் ஐந்து நிமிடங்கள்க்குள்) அழைக்கொடும். அப்படி அழுதால் மூளைப் பகுதிக்கு ஆக்ஸிஜன் செல்லும் வாய்ப்பு அதிகம். அப்படி அழவில்லை யென்றால் குழந்தையின் மூளைப் பகுதி பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

தலைகற்றைச் சோதனை :

பெரிய வாக, பிறக்கும் குழந்தையின் தலைச் சுற்றளவு கீழ்க்கண்ட வரது வளர்ச்சியகடயும்.

பிறக்கும்போது - 13.8"
(முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் 1/2" என்ற விகிதத்தில் அளிக்கப்படும்).

1 வயது - 17.8"

3 வயது - 19.0"

5 வயது - 19.5"

இந்தச் சுற்றளவை நாமே வீட்டில் அளந்து பார்க்கலாம். ஒரு பட்டையன் கவிதா எடுத்துக் குழந்தை யின் நெற்றிப் பகுதியிலிருந்து காதுக்கு மேற்புறமாக எடுத்துச் சென்று, பின்மன் தடையச் சுற்றியபடி, நோட்டிய இடத் திற்கே அந்தச் சுற்றளவு கொண்டு வந்து, அந்த நீளத்தை ஸ்கேலில் அளந்து பார்க்க வேண்டும்.

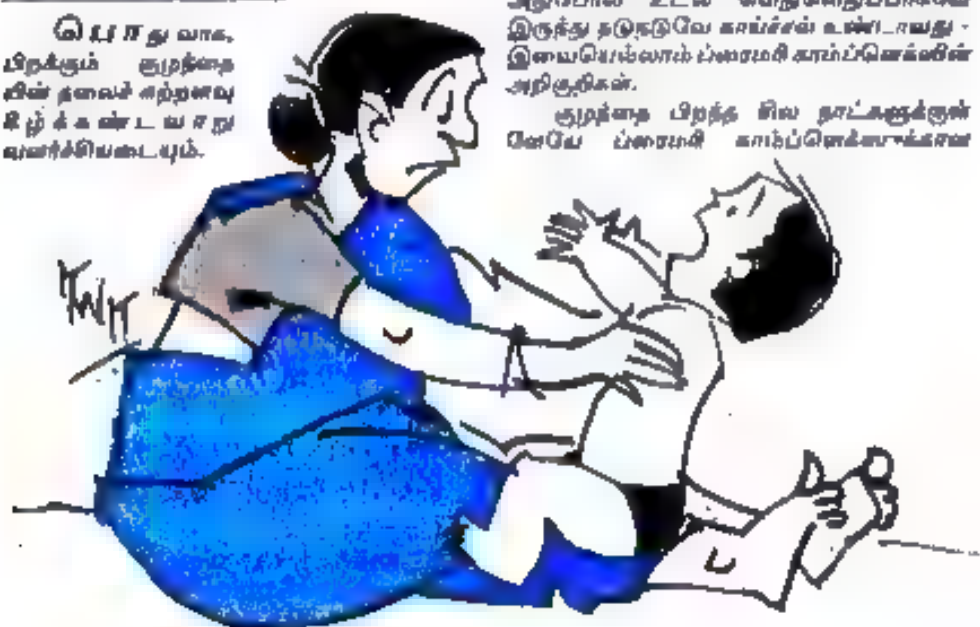
மேலே சொன்ன அளவிலிருந்து குழந்தையின் தலையகற்றளவு வேறுபட்டால் உடனே பெற்றோர்கள் பதற வேண்டாம். பொதுவாகக் குழந்தையின் வளர்ச்சி எல்லாம் கண்களையும் பார்த்து விட்டு, இரண்டுமே பொருத்தி வருவின்னையென்றால் உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

பச்சைரி கார்ப்பென்கை :

குழந்தைக்குச் சுமார் ஒரு வயதாகும் போது நிகரென்று அதன் உடலில் சில குழிப்பிட்ட உடல் உபாஸைகள் தோன்றலாம்.

பசி குறைவது, மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுவதைக் குறைத்துக் கொள்வது, எது கேட்டாலும் கோபம் வருவது, என்குறைவது, அடிக்கடி கண்க் குடு என்பார்களே, அதுபோல் உடல் வெதுவெதுப்பாகவே இருந்து தடுதடுவே காங்கல் உண்டாயது - இவையெல்லாம் பச்சைரி கார்ப்பென்கையின் அறிகுறிகள்.

குழந்தை பிறந்த சில நாட்களுக்குள் மேலே பச்சைரி கார்ப்பென்கையுக்கான



சிறந்தவைகளையே நாடும் நீங்கள்
போலிகளை கண்டு ஏமாறுதீர்கள்



மான் மார்க் அப்பளம்

மற்றும் சிப்ஸ்

தயாரிப்பு துறையில் புதிய முறைகளை புகுத்தி
வாடிக்கையாளர்களின் தேர்வில் முதன்மையான
அப்பளம், மேலை நாடுகளில் பெருகி வரும்
தேவை இதற்கு சான்று.

எங்களின் பலரக தயாரிப்புகளை கண்டு பிடிப்பது எளிது.
ஆங்கிலத்தில் STAG BRAND APPALAM தமிழில்
மான் மார்க் அப்பளம் என்றும் இருப்பதை பார்க்கலாம்.
மேலும் விலாசத்தை பார்க்கலாம்.

E.K. BALAKRISHNAN ENTERPRISES

NO.526, JAYARAM NAGAR, AYAPAKKAM,
AMBATTUR-MADRAS 600 077. PHONE : 656243

- AARJEE

ஓவிய ஆசிரியர் பயிற்சி



- ☐ நீங்கள் S.S.L.C. தேர்ச்சி பெற்றவரா?
- ☐ ஓவியம் வரைவதில் ஆர்வமுள்ளவரா?
- ☐ உங்களை ஓவிய ஆசிரியராக ஆக்கியே
தீருவோம்.
- ☐ அற்புதமான அஞ்சல் வழிப்பயிற்சி.
- ☐ அரசுப் பள்ளியிலும், தனியார் பள்ளியி
லும் ஏராளமான வேலை வாய்ப்பு.
- ☐ நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.
- ☐ விவரப் புத்தகம் இலவசம்.

விண்ணப்பிக்கவும்

Anjantha School of Arts,
(Govt. Regd. No: 1075/89/MS/RD),
87, Anjaneyar Koll Street,
Poonamallee, Madras - 600 058.



தடுப்பூசியைப் போட்டாகி விட்டதே. இது எப்படி சாத்தியம் என்று நீங்கள் பதற்கு கடும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் எலும்புருக்கி நோயாவ ப்ளரமரி காம்ப்ளெக்ஸ் க்காகப் போடப்படும் பி.வி.ஜி. தடுப்பு மருந்து நூறு சதவீத நிகுப்தி கரமான விலைவாசல் தருவ திவ்வை. இந்த வலியைப் போட்டுக் கொண்ட குழந்தைகளுக்கும் ப்ளரமரி காம்ப்ளெக்ஸ் வருகிறது. எவ்நாறும் இந்தத் தடுப்பூசியைக் குழந்தைக்குப் போட்டிருப்பது மிக அவசியம். ஏனென்றால் இது ப்ளரமரி காம்ப்ளெக்ஸைத் தடுக்கிறதோ இல்லையோ அந்த நோயால் உண்டாகக் கூடிய மூளைவாய் பாதிக்கும் மெனின்ஜைடிஸ், எய்வா உடலுறுப்பு களையும் பாதிக்கக் கூடிய மயோலிர ஊ.பி. போன்ற (ப்ளரமரி காம்ப்ளெக்ஸால் உண்டாகக் கூடிய) பயல் கரமான பக்க விலைவாசல் உண்டாகாமல் தடுத்துப் பாதுவாக்கிறது.

ஒருவீத பாக்கிரியாவிலால் உண்டாகும் இந்த நோய் ஒரு குழந்தைபிடரிருந்து இவ் வொரு குழந்தைக்குப் பரவுவதிவ்வை.



வழக்கம்.

முன்பெல்லாம் இந்த நோய் வந்த குழந்தைகளுக்கு மிக நீண்ட காலம் சிவ்வை நோயைப் பட்டி. துவ்வைமருந்துகளின் உதவியால் இந்தக் காலத்திவ் தொடர்ந்து ஒரு மாநகர்கள் சிவ்வை வடுத்துக் கொண்டால் இந்த நோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம். ஆனால் மீண்டும் இந்த நோய் வரவும் ஓரவையு வாய்ப்பு உண்டு.

எந்தப் பெரியவர்களிடமிருந்தும் இந்த

“மிகவும் அநிர்ச்சி தாத்தக்க செய்தியைக் கர்ப்ப காலத்திவ் கேட்டாலோ, விபத்துக்கள் ஏற்பட்டாலோ கூட பிறக்கும் குழந்தைகளின் மூளை திவை குன்றக்கடும்!”

பெரியவர்களிடமிருந்து மட்டுமே குழந்தைக்குப் பரவுகிறது.

ப்ளரமரி காம்ப்ளெக்ஸ் எனக் கண்டு பிடிக்க மாண்டோ டெவ்ட்டைத்தான் மருத்துவர்கள் பவகாலமாக தம்பி வருகிறார்கள். தரம்பிவ் பி.பி.டி. எனப்படும் ஊரி மருந்தைச் செலுத்துவார்கள். தி மணி நேரம் கழித்து ஊரி போட்ட இடம் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் வீக்கம் கண்டிருந்தால் ப்ளரமரி காம்ப்ளெக்ஸ் உண்டு என்ற முடிவுக்கு வர வேண்டுகிறுக்கும். எக்ஸ்ட்ரே எடுத்து இதை உறுதி செய்து கொண்டது

நோய் குழந்தைக்குப் பரவலாம், என்று கூறினோமல்லவா? எழும்புருக்கி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரியவர்கள் எழும்போது குழந்தையோடு மிக நெருக்கமாகப் பழகும் பெற்றோர் போன்றவர்களாகத்தான் இவர்கள் இருக்க வேண்டுமென்திவ்வை. வீட்டுவெலைக்காரர்கள், பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்லும் வண்டி ஓட்டுனர் ஆகியோரது இருமலால் கூடக் குழந்தைக்கு இந்த நோய் வரலாம். எனவே கண்ணாணிப்பு நோவ.

இரண்டரை வயது முதல் ஆறு வயது வரை....

- புதிதான பன்லிச் சூழல்....
- 'காப்பி' வடிப்பது...
- சிறு தவறுகள் அதுவரை சிவச் சைக்குக் காரணமாகவாம்...
- பன்லியில் அடிதடி...
- விவசாயாட்டு விடிவதென்று....
- ஈனியோசியியல்.....
- சிறுநீரகக் கோளாறு.....
- சாப்பிடாமல்

புதிதான முனைக்கும் பன்லிச் சூழல் :

முன்பெல்லாம் ஐந்து வயதில்தான் பன்லிக்கூடத்தில் சேர்ப்பார்கள். அதுவரை பெற்றோரின் முழு அன்பும் வலிப்பும்



குழந்தைக்கு இருந்தது. இப்போது இரண்டரை வயதிலேயே பி.கே.ஜி. தொடங்கி விடுகிறார்கள். இதனால் மாறுபட்ட சூழலில் மற்ற குழந்தைகளுடன் அதிக நேரம் இருக்க வேண்டி வருவதால் சில விரிவாகக் கையமாகக் குழந்தைக்குத் தொத்துக் கொள் கின்றன. தவிர மிகச் சிறிது வயதிலேயே பன்லிக்கு அனுப்பப்படுவதால் அது சில வகை மன பாதிப்புகளையும் குழந்தை களிடம் ஏற்படுத்துகின்றன.

இந்த மன பாதிப்புகளைப் போக்க உங்கள் குழந்தையைப் பன்லியில் சேர்க்கும் முன்வரை அவ்வளவுதான் மனதைப் பக்குவப் படுத்த வேண்டும்.

★ எல்லா வேலைகளுக்கும் தன் தாயைச் சார்ந்து அது இருக்காதவாறு பெற்று தன் வேலைகளைக் கொஞ்சனாவது குழந்தை

தானே செய்து கொள்ளுமாறு பார்க்கும் கொள்ள வேண்டும்.

★ பந்தாங்கலில் மேல் குழந்தைக்கு ஆர்வம் ஏற்படுமாடி ஏதாவது காயில் மற்ரும் புதிதப் புத்தகங்களை முன்னமேயே வாங்கித் தரலாம்.

★ தங்கள் இல்லாமல் உங்கள் குழந்தை மாந்தலில் ஒரேகு நாட்களாவது உங்கள் உறவினர் அல்லது தம்பைகள் வீட்டில் தங்கட்டும். இதனால் பன்லியில் அந்தக் குழந்தைக்கு 'தனிமை பான்' மறைவும்.

இப்படிவெவ்வாறும் பக்குவப்படுத்தப் படாத குழந்தை பன்லிக்குச் செல்ல மறுப்பது கஷ்டம்தான். முதல் நாள் பன்லியில் நுழையும்போது மாண்பார் வீட்டில் முதல் நாள் நுழையும் பந்தர் மருமகனின் நிலை வைய ஒத்திருக்கும்.

பன்லிக்குச் செல்லும் குழந்தையைப் பார்த்து மாவப்பாக்கடாது. முக்கியமாக தன்லிரக்கம் கூடவே கூடாது. 'என்னை விட்டு விட்டு இருக்க அம்மா வுக்கும் தான் கஷ்டமா இருக்கு' என்பது போன்ற நாயின் சொற்கள் குழந்தைக்குப் பன்லியின் மீதுள்ள வெறுப்பினை மேலும் அதிகரிக்கும்.

பன்லிக்குச் செல்லப் பிடிக்காததற்கு வெவ் வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். பெற்றோரை விட்டுப் பிரிவப் பிடிக்காதது, தனக்குப் பக்கத்தில் உட்கார்த்திருக்கும் சக மாணவனைப் பிடிக்காமல் போவது, கண்டிப்பான ஆலிரையை இப்படிப் பல காரணங்கள். மாறுபட்ட குழந்தை கூட குழந்தைகளைப் பன்லிக்கூடம்

வேண்டாமென்று கூற வைக்கலாம் (வீட்டில் எப்போதும் மின்விசிறி அல்லது ஏ.சி. இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும் சூழலில் குழந்தை வளர்த்திருந்தால் அதுபோன்ற சௌகரியம் இல்லாத பன்லி வகுப்புகள் குழந்தைக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம்) எனவே காரணத்தை நன்கு ஆராய்ந்து அதற்கேற்றவாறு பெற்றோரோடாக் டாக்டரோ ஸைகோ-தெரபி கொடுக்க வேண்டும்.

காப்பிவடிப்பதால் ஏற்படக் கூடிய

விபரீதங்கள் :

குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் பெற்றோர் செய்வதை தாங்களும் செய்ய வேண்டும்

மாதமிருமுறை மலர்கிறது



மேகலா

ஜூலை 1-15 இதழில்

வினோதபுரமணன்

எழுதும்

**காதலிக்கும்
போதிமரம்**

காதல் மனம் கமழும் தாவல்!

இதழுக்கொரு பத்திரிகையாசிரியர்

பாக்யா: ஆசிரியர்: கே.பாக்யராஜ்

ஜூலை 16-30 இதழில்...

பாலகுமாரன் எழுதும்

மாக்கோசம்

இதயம் வருடும் தாவல்!



இதழுக்கொரு பத்திரிகையாசிரியர்:

சாவி ஆசிரியர்: சா.விஸ்வநாதன்

ரா.கி.ரங்கராஜன் - ராஜேந்திரகுமார் - இந்துமதி -

பாலகுமாரன் என தால்வர் எழுதும் நான்கு தொடர்கள்!

குமுதமிகைக்கல்

பாடல்: சீனா

நிறவளங்களுடன் **மேகலா** இணைந்து வழங்கும் பரிசுகள்!

என்ற உத்தேசம் ஏற்படுவது கூடும். Children are Great Imitators என்பார்கள். முக்கியமாக கமார் இரண்டுவயது குழந்தைகளுக்கு இந்தப் போக்கு அதிகமாகவே இருக்கும். அப்பாணயப் போனியே தானும் கேள் செய்து கொள்ள வேண்டும்; அம்மாவைப் போல் நட. வ. ஏற்ற வேண்டும், இதைவெண் லாம் செய்ய முயற்சிக்கும். காவரன். என்' செய்வது. பிளக்குக்கான துவாரத்தில் விரைவாக வைத்தால் எவ்வளவு ஆகிவிடும் என்று அறிய முன்னவது இதெல்லாம் விப ரீத பவனை வினைவிக்கக்கூடிய குழந்தை யின் முயற்சிகளில் சிலதான். எனவே ஆபத்தை உண்டாக்கக் கூடிய எந்தப் பொரு ளும் குழந்தைக்கு எட்டடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மாகுப்படிசையில் ஏறி யாகும் இல்லாத பொருள் விழும் அபாயமும் உண்டு, எனவே மாகுப்படியின் துவக்கத் தில் ஒரு கதலையி் போட்டு விடுவது நல்லது.

கொடுக்கும் நேரத்தை எல்லிய் உட்காருவது, மண்வெண் வெண்கல் குடித்து விடுவது இது போன்ற கேட்கக் குழந்தை நல மருத்துவ சீடம் வருவது மிகவும் கூறுதல். எனவே இந்த விஷயங்களில் எய்வளவு கவனம் தேவை.

விண்ணத் தவறு

அழுவை விடுவதை

விண் முடிவானம் :

சில தாய்மார்கள் இரண்டு மூன்று வயது குழந்தைகளுக்கு உட. 'ஜிப்' வைத்த போண்டுகளை அணிவிக்கிறார்கள். அப்படி உபயோகித்தால் அதன் உட்புறம் ஐட்டி யோட்டிட்டுக்கொண்டா எவ்வளவு உறுதி செய்து கொள்வது தவ்வது. ஏனென்றால் ஒரு குழந்தையின் மேன்ட் ஜிப்பை மேல் நோக்கி இழுக்கும் போது அது குழந்தையின் கிறுதீர் குறையில் உள்ள நோயின் ஆரம்பக் கிக்குக் கொண்டு விட்டது. பிறகு அதுவை கிடுக்கிச் செய்துதான் ஜிப்பை விடுக்க முடிந்தது. சிறு குழந்தைகளுக்குப் பட்டன் கடித்த டீராயர்களே ஏற்றது. அப்பாவுக்கு கை வுடன் காத்தோட்டமும் இருக்கும்.

பன்னியில் அடித்து :

பன்னிக்கடத்தில் எப்படியோ ஒரு வறி யான குழந்தை செட்டிலாகி விடுகிறது.

ஆனாலும் உட ஆரம்பத்தில் அவன் பெறும் அனுபவம் முன்னாதாகப்படுகிறது அவ னுக்கு. தினம் ஒரு வம்புச் சண்டையை இழுத்து வருகிறான் அல்லது போர்க் களத்தில் இருந்து வருவதுபோல உடவெண் கும் விழப்பயங்களைவிட விடுதிகும்புமி தான். டேட்டால், உடப் படிக்கும் சிறுவனைப் பற்றிப் பெரிய புகார் பட்டியல் நீரு கிறது.

இதற்கு முக்கிய காரணம் பன்னிக்குச் சொல்வதுவரை தன் வீட்டில் தனிப்பட்ட கவ னிப்புப் கருவகுகளும் பெற்றுவந்த குழந்தை பன்னிக்குச் சென்றவுடன் அங்கு கவனமாவக்கோடு கம்மார், எந்த வித தவித்த முக்கியத்துவமும் இன்றிகளின் நடத் தப்படுவது கண்டு மனதளவில் பாதிக்கப் படுகிறது. இதன் வெளிப்பாடுதான் சண்டை புகார் இதெல்லாம்.

உடவில் காய்த்துடன் குழந்தை வந்தால்



பன்னி செய்து கலிப்பதடிவதோ போனால் இம் போடுவதோ என்ற கேள்வி வரும். பன்னியின் மேல் கலிப்பு போட்டு நிறத்தடி வைத்துருந்தால்தான் பன்னி கிடுகும் ஆறும். போனியிலிருந்து கைகளை ஒரு அச்சம் அது கைநிறம் உள்ள துலிகளை பன்னியின் மேல் படிவ விடுவதில்தான் காப்பதுதான்.

ஆனால், மருத்து பூப்பாட்டு நிறத்த படியை வைக்கப்பட்டுள்ள காவத்தை அவ் வப்போது கத்தம் செய்து மீண்டும் மருத் திட்டால் அந்தக் கைகளைப் பவனையும் பெறக்கூடும்.

வினைவகைக் கூடின

வினைவகைட்டு விஷயங்கள் :

குழந்தை பீது பெற்றோருக்கு இயற் கையாகவே பச்சம் வரும். போதும்



குறைக்கு வேகவக்குப் போகும் அம்ம வுக்கு அவன் மனத்தில் ஒரு குற்ற உணர்ச்சி ஏற்படும் - தன் குழந்தைகளைத் தான் விட்டிருந்து கவனிக்க முடிவதில்லையே என்று. இதை மனதாழ்த்தக் கொள்ளும் வகையில் பலவித பொய்ச்சொற்களை குழந்தைகளுக்கு வாய்க்கித் தருகிறான். துப்பாக்கி, லீன், ஈட்டை ஆகிய பொய்ச்சொற்கள் ஆபத்தானவை. இதனால் குழந்தைகள் அடிபட்டுக் கொள்ளாமல் முக்கியமாக அவர்களுக்கு கண்கள் பாதிக்கப்பட்டால் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விசை குறைந்த பொய்ச்சொற்களில் உண்மையான பொய்ச்சொற்கள் கைபத்தின் உதிக் கூடிவரலாம். ஆபத்தானவை. குழந்தை இது போன்ற பொய்ச்சொற்களை வாயில் வைத்துக் கொண்டால் அந்தப் பொய்ச்சொற்களுக்குள் கொண்டு பறவித குடும்ப கொள்ளுங்கள் உண்டாகலாம்.

இப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் நிறைய தொகைகளைக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். விசையுண்டு தேரம் குறைந்து ஈ. வி.க்கு முன் உட்காந்திருக்கும் தேரம் அதிகரித்து விடுவதால் ஊதாக்கை போடவும் வாய்ப்பு அதிகம்.

தவிர இண்டர்காட்டிங்வே குழந்தைகளை 'கேரோஸ்'களைப் பயன்படுத்த வைக்கிறார்கள். குழந்தை இதை அல்லாப் போது வாயில் வைத்துக் கொண்டால் "வெட்டிப் பாய்ஸ்கள்" ஏற்படலாம்.

சமயமொன்றிலேயும் :

மனித சந்தத்தில் வெப்ப அளவு வெள்ளை அளவு ஆகியவை உள்ளன. வெள்ளை அளவில் ஒரு வகைதான் சமயமொன்றிலேயும். உடலில் தேரம் உண்டாவதுடன் இவற்றின் எண்ணிக்கை பெருகிறது. இதவே தேரம் ஏற்பட்டதற்கு ஒரு

அறிவுறுத்தலும் விளக்குகிறது. சந்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு உடலில் இதன் அளவைக் கண்டறிவது முடியும். ஒரு வயதிற்குப் பிறகு எப்போது வேண்டுமானாலும் இந்த தேரம் ஏற்படலாம் என்றாலும் பண்டிதர்போகும் குழந்தைகளை இது அதிகம் உண்டாக்கிறது.

இந்த தேரம் ஒரு வகைக் கொல்லும் உண்டாவதுதான். அவற்றின் எண்ப்படும் ஒவ்வொரு கொடும்படி குறைபாடு இது. கொடி வந்து துறைமுகத்தில் அடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு ஏற்படக்கூடும். இது தேரமால் போவதற்காக உடலால் எடுக்கப்படும் தடுப்பு முயற்சிகள் வெள்ளை அளவில் உண்மையானவையிலும் அதிகமாகவது.

பொதுவாக வெள்ளை அளவுகளில் துணி சதவீதத்தான் சமயமொன்றிலேயும் இருக்கும். பெரியவர்களுக்கு இது பத்து சதவீதம் வரை இருக்கலாம். இந்த அளவுகளைத் தாண்டினால் இந்த தேரம் தேவாரி விருப்பமாக அந்தம். இது எண்பது சதவீதம் வரை காணப்பட்ட. நோயாளிகளால் கூட தான் உண்டாகிறது. கொக்கைகளைத் தவிர்ப்பதுதான் இது வரலாம் தடுக்கும் வழி. இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டால் ஜுவனோஷம் வந்தால் கைபத்தின் அது நோயு.

சிறுநீரகக் கோளாறுகள் :

இதையும், குறை இவற்றைப் போன்றே சிறுநீரகமும் தம் உடலின் முக்கியப் பகுதி வாகும். சந்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குவது, எலும்புகளை உருவாக்குவது போன்ற பல வேலைகளைச் செய்வது சிறுநீரகம்தான். சூரியன் இன்றிப்பெருக எண்ப்படும் சிறுநீரகக் கோளாறுகளை அடைபிடிப்படுத்துவது ஆபத்தானது.

சிறுநீரகத்தை விட சிறுநீரை இத்த வகை தேரங்கள் அதிகமாகப் பாதிக்கிறது என்பதால், ஒவ்வொரு பொய்ச்சொற்கின் பிறப்பு உறுப்புகள் வெளிக்காற்றைக் அதிகம் எக்ஸ்போஸ் ஆகின்றன. சிறுநீர் சுழிக்கும் போது அந்நிகைகளில் உடலில் தேய்விவிடும் பகுதி கூடக் கோளாறுகளை உண்டாக்கலாம்.

குழந்தை மலம் சுழித்தால் அதை அப்படியே சிறிது தேரம் விட்டு வைப்பது தவறு. இதனால் சுழியின் ஒரு பகுதி முன்புறம் கொண்டு அங்குள்ள துவாரங்களின் மூலமாக

உடனடியும் சென்று உபா
கதகதை உண்டு பண்ண
வாம். அதே போல் டாக்
யெட் போனஸ் குழந்தை
தன்றாக சம்பந்தப்பட்ட
இடத்தையும், கைகால்
களையும் உழுவித்
தொண்ட வேண்டும். அங்
னது பெற்றோர் எழுவி
விட வேண்டும்.

சிறுநீர் பாதையில்
உள்ள பிறவிக்குறைபாடு
காரணம் சிறுநீர் கை
கோளாறுகள் தோன்ற
லாம்.

விட்டு விட்டு ஈரம்,
நனையவரி, அதிக சத்த
அழுத்தம், சிறுநீர்
போகும்போது எரிச்சல்
உண்டாவது ஆகியவை சிறுநீரகக் கோளா
றின் அறிகுறிகள். பாதிக்கப்பட்டவர்களை
நிறைவு கத்திரை நிரவாய்க்களை உட்கொள்
வது நல்லது.

ஆன் குழந்தைகளுக்கு சிறுநீரகக்
குழாசப் பகுதியில் மேல்நோய் அதிகம்
வளர்ச்சிக்குடனாம் அது சிறுநீர் சுழிப்பதைத்
தடை செய்வும். இதனால் கோளாறுகள் உரு
வாகலாம். முயலில் வழுப்பினர் செய்து
விடும் கண்ணத் (சிறுநீரகக் குழாயின் முன்
பக்கம் உள்ள மேல் நோய் பகுதியை நீக்கி
விடும்) இந்த விதத்தில் நல்லது. இப்
போதுதான் பிறந்த குழந்தைக்குக் கூட
கண்ணத் செய்யலாம். அபாயமில்லை.

உணவு விருப்பாமை :

"ஒரு வேளைவாவது நன்கு குழை எப்ப
யிட்டமாளுத்தொழையான்று விடைவாது என்
பெண்ணுக்கு".

"பொன் மாசம் வரை நன்வாத்தான்
எப்பிட்டுக்கிட்டிருந்தான் என் பிள்ளை.
புள்கண்டு பட்டதோ இப்போதெல்லாம் எப்ப
பாட்டைக் கொண்டு வந்தாடைய அவனுக்கு
ஆகிறதில்லை".

இது போன்ற வாக்கியங்களைப் பல
விடுகளில் கேட்கலாம். சத்தான பொருள்
களைச் சாப்பிடுவது என்றால் குழந்தைக
ளுக்கு எட்டிக்காயாக இருக்கிறது என்ற
பொருளும் கரும் ஏராளம். நாக்ரு, வயிறு
ஆகியவை சம்பந்தப்படாத விஷயங்கள்
கூட குழந்தைகளுக்குச் சாப்பிடப் பிடிக்காத
தன் காரணமாக அமைபவரம் என்பது
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குழந்தை பிறந்ததும் அதன் எடை
இரண்டரைவிரிக்குது மூன்று மிலோ இருக்
கும். தொடக்கத்தில் எடைவின் அதிகரிக்கும்
விதம் சற்று அதிகமாகவும், பிறகு அது சற்று
மட்டுப்படுவதும் இயற்கைநாள்.



அது மட்டுமல்ல, குழந்தைகளின் முதல்
வாழ் வளர்ச்சி பெருமபாலும் பக்கவாட்
டியுக்குக்கும். அதனால் குழந்தைக்குத் தை
பிடிப்பது பவிச்சென்று மனத்தில் பதியும்.
இரண்டாவது வயதியிலுக்கு குழந்தைகளின்
வளர்ச்சி மேல் கீழாக அமைவும் (அதாவது
உயரம் அதிகரிக்கும்). இதன் காரணமாக
குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி குறைந்து
விட்டது போலத் தோன்றலாம். உணவின்
மீது ஏற்பட்ட ஆர்வம் குழந்தைக்குக்
குறைந்து விட்டதற்கு விளையாட்டின்
கொண்டாடுபாடு கூட காரணமாக இருக்க
லாம்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடும் விடைவாது,
கட்டுக் குடும்பமும் உண்டு என்ற நிலை
நிலையி அத்தக் காலத்தில் ஒரே குடும்பத்
தில் மற்ற குழந்தைகளோடு சேர்ந்து சாப்
பிடும்போது உணவின் தரமாக ஒரு ஆர்வம்
குழந்தைக்கு ஏற்படும். சாப்பிடுவதின்
ஒருவித போட்டி மனப்பான்மை கூட ஏற்
படலாம். இந்தக் காலத்தில் அடிதல்வரம்
இருப்பதில்லை.

குழந்தை சாப்பிடவில்லையென்றால்
போது சமைபம் உணவாக இருக்கிறதா
என்பதைவும் தாய்மார்வக் உறுதி செய்து
கொள்வது அவசியம். அவசரவிசின் கார
ணமாக ஏனோ தாமோரவென்று கைமத்து
விட்டு அள்ளவும் அலுவலகத்துக்குச் சிவம்
பும் அவசியம் பல விடுகளில் திவவுல
தாலேயே இப்போதெல்லாம் குழந்தைக்கு
உணவு ஊட்டும் வேலை ஆயக்கவிடம் ஒர
படைக்கப்படுகிறது. அவர்கள் சத்தியம்
காத கைகளால் ஊட்டினால் வயிற்றில் பூச்சி
கள் உருவாகி அதனாலும் பசிரின்மை ஏற்
படலாம். அதோடு குடல் உபாதைகளும்
உண்டாகலாம்.

உடல், மனம் இரண்டின் காரணமாக
வும் குழந்தைக்குச் சாப்பிட விருப்பமில்லா
மன் போகலாம் என்பதால் காரணத்தைக்
கண்டுபிடித்த பின் சிகிச்சையைத் தொடங்கி
வதுதான் முறை.

- 'சாக்ரூ' விவாதி
- மூலனைக் காப்பீச்சல்
- அப்பெய்துமையடிவல்
- படுக்கையை தகைத்தல்
- மலேசியா
- அங்கம்
- அகம்
- மிக

'சாக்ரூ' விவாதி :

ஆயிரத்து, ஏழு வயது குழந்தை (ஏழாம் வயதிலிருந்து வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது) குழந்தைக்கு இனி பள்ளியைப் பற்றி எந்தக் கவனமும் இருக்காது என்று அம்மா ஆசை வாய் பெருமூக்க விடுவதற்குள், பிரம்மாண்டமான கொடங்குமிருந்து, திவ்ய நேதிரைகள், எப்போதும் படி படி என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களை - இவர்களைப் பள்ளிக்கூடம் ஒரு எட்டிக்காயாகி விடுகிறது குழந்தைக்கு. ஆனால் ஒன்று -

"இந்தக் காலத்துப் பச்சைகள் தலைமீல் எக்கச்சக்கமாக பாடச் சமைவை ஏற்றுக்கொள்" என்று அங்கவாய்ப்பும் தேவை இல்லாத ஒன்று. எவ்வளவு குழந்தை காலம் எதைவும் வெகு வேகமாகக் கற்க முடியும். ஒரு குடும்பமே வேறு மொழி பேசும் மாநிலத்துக்கு குடிபெயர்ந்தால் அந்த மாநில மொழியை முதலில் கிவிர்த்துக் கொள்வது

அந்தக் குடும்பத்தின் சிவ்வ வான்குளமாகத் தான் இருக்கும். (ஆனால் அந்த இடத்தை விட்டு வேறொரு மாநிலத்திற்கு மாநிலமாக முத்தைய மாநிலத்தில் கற்று வேற்று மொழியை முதலில் கற்று விடுவதும் அவர்கள் தான் என்பது வேறு விஷயம்) எனவே இந்தக் கால கட்டத்தில் குழந்தை பள்ளிக் குப் பேசும் பிடிக்கவில்லை என்றால் அதற்குக் காரணம் கல்விச்சமை என்பதைவிட பள்ளியில் அவனுக்குப் பிடிக்காத சூழ்நிலை ஏதோ இருக்கிறது என்பதான் பொருள்.

உடனே குழந்தைகளைக் கற்பனை குதிரை தட்டி விடப்படுகிறது. பொய் விவாதிக்களை காரணமாக்கி பள்ளிக்குப் போகாமல் இருக்க குழந்தை முயற்சிக்கிறது. அவற்றில் கவிர்த்தவரின் காரணம், மயக்கம் வருவதுதான் கவிர்த்தவரின் காரணம். "சரி இவ்வளவுக்கு விட போட்டு" என்று சொன்ன அடுத்ததிலேயே இந்த விவாதிக்கள் மறைந்து விடுவதைக் காணலாம். "இன்னும் முன்னே நாளிலே அடுத்த விட வரப் போகும்" போன்ற குழந்தைக்குப் பிடிக்காத காரணம் காரணம் "அவ்வளவு மாண்பை விழிக்கவில்லை" என்ற பிரபலமாவதற்கு பள்ளிப் படிப்பு மிகவும் உதவி செய்தது" என்பதையும் அடுத்த மகம் எழுத்துச் சொல்லுகின்ற, மூலனைக் காப்பீச்சல் :

முதலாம் கார்ப்பை வந்தால் தலைப் பற்றி மட்டுமே அதிக வெப்பத்துடன் இருக்கும் என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர் உண்டு. "என் கையன் எப்படி பார்க்கிறான்" என்று எதையாவது படிப்பதும், போசனை செய்வதுமாகவே இருக்கலாம். அவனுக்கு மூலனையிலே குடுகண்டு மூலனைக் காப்பீச்சல் வந்துவிடுமோன்று பயமாகிருக்கும்" என்று ஒரு முறை தன்மீது கவனம்ப்பட்டார்! மிக ஆபத்தான நேரமாகிய ஒன்றான மூலனைக் காப்பீச்சல் பற்றிய உண்மையை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

மூலனைக் காப்பீச்சலின் ஆரம்ப கட்டத்தில் அதைப் பெற்றோர் அகட்டியும் செய்து விடுவதால் குழந்தைகளை உதிர்த்துக் கொண்டு உண்டாகும் குழந்தை உண்டாகி விடுகிறது. அதே சமயம் சாதாரண ஜூஸம் கொடுத்த குழந்தைக்கு இருக்காது அது மூலனைக் காப்பீச்சலோ என்று பற்றிப் போகும் பெற்றோரும் உண்டு. இருதரப்பினருமே மூலனைக் காப்பீச்சலின் அறிவுரையை அறிய வேண்டியது அவசியம்.

யாருக்குமே ஏற்படலாம் என்றாலும் பள்ளிக்கூடம் செல்லும் காலகட்டத்தில் உயர் குழந்தைகளை இந்த நேரம் தாக்கக் கூடிய வாய்ப்பு அதிகம்.



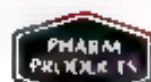
கென்ஸ் ஒன்றே போதும் பேன்களை வராது எப்போதும்



கென்ஸ் - பெண்களின் குழுவாகிய விதி.
கென்ஸ், பெண்களை ஒத்திருக்க, ஏதுமாய் ஒத்திருக்க
பெண்களை மனம் கவரும் வகையில்
உருவாக்கிய கென்ஸ், கென்ஸின் தோற்றம்
தவறாமல் மனம் கவரும் வகையில் கென்ஸை
உருவாக்கிய கென்ஸ் உருவாக்கிய கென்ஸ்
உருவாக்கிய கென்ஸ் உருவாக்கிய கென்ஸ்.
கென்ஸின் உருவாக்கிய கென்ஸ்.
கென்ஸின் கென்ஸை உருவாக்கிய கென்ஸ்.
கென்ஸின் கென்ஸை உருவாக்கிய கென்ஸ்.
கென்ஸின் கென்ஸை உருவாக்கிய கென்ஸ்.
கென்ஸின் கென்ஸை உருவாக்கிய கென்ஸ்.
கென்ஸின் கென்ஸை உருவாக்கிய கென்ஸ்.
கென்ஸின் கென்ஸை உருவாக்கிய கென்ஸ்.



கென்ஸ்



தொலைபேசி 812 887.

மூலமாகக் காய்ச்சலின் தன்மை என்ன வென்றால் அது இவ்வென்று குழந்தைகளைத் தாக்கி வேகமாகத் தன் பாதிப்புக்களைத் தொடங்கி விடுவதுதான். ஜும், தரங்க முடியாத தலைவலி, தொடர்ந்து வரத்தி எடுத்தல், வலிப்பு வந்தது போல் உடல் இழுத்துக் கொள்ளுதல், திணைவிழத்தல் இவைவெய்வாய் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அடுத்தடுத்து வந்தால் அது பெரும்பாலும் மூலமாகக் காய்ச்சலாக இருக்கும்.

தோயில் அரிசுறிகள் காணப்பட்டால் எத்தவிதக் கைவைத்தியமும் செய்ய வேண்டாம். மருத்துவரின் உடனடி உதவிக்கு முன்பு அளவற்றதல் செய்வதும், கடைசிக் காய்ச்சல் (திணைவிழத்தல்) வரை காத்துக் கொள்ளுதலும் அந்தக் குழம்பு மருத்துவ ரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொண் டால் குணமாக வாய்ப்பு அதிகம்.

என்னைப்பாலும் என்ற வாரல் கிருமியினால் ஏற்படும் தோய் இது. இதை துப்பாணிய் பீனாலும் குறிப்பிடுவர். இந்தக் கிருமிகள் பொதுவாகப் பன்றியின் சந் தத்தில் காணப்படுகின்றன. பன்றி யைக் கடிக்கும் கொசு மனிதனைக் கடிக்கும் போது அவற்றுக்கு மூலமாகக் காய்ச்சல் வர வாய்ப்பு உண்டு.

துரநிலை உயர்வாக மூலமாகக் காய்ச்சலைப் போக்க நம்பகமான ஆயுடி-பயாடிக் எதுவும் இன்று வரை கண்டுபிடிக்கப்படவே இல்லை. அது மட்டுமல்ல மூலமாகக் காய்ச்சலுக்கு ஒரு தனித் தன்மை உண்டு. தகுந்த மருத்துவ உதவி செய்தால் உபயோகபலன் கிடைக்கத் தொடங் கும். அய்வது எந்தவித மருத்துவ உதவிக்கும் பலனில்லாமல் போய் விடும். மூலமாகக் காய்ச்சலில் இருந்து படிப்படியாக குணம் பெறுவது என்பது நடைமுறையில் கிடை யாது.

இவ்வொரு வகுக்கமான விஷயம் என்பவென்றால் மூலமாகக் காய்ச்சலிலிருந்து குணமாகும் குழந்தைகளில் கமார் இருபது சதவீதம் பேரில் காது, கை அய்வது கால் செயல்பட முடியாமல் போகிறது. வாழ் நான் மூழுவதும் அந்த உடல் குறைபாடு தொடர்கிறது.

இவ்வளவு கெட்குக்கள் நிறைந்த மூலமாகக் காய்ச்சலை வருமுன் காப்பதுதான் சந்தாம. வட இத்தியாவிலும், இங்குள்ள கிராமப் பகுதிகளிலும் மூலமாகக் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அதிகம். உங்கம் பகுதி களில் பன்றிகள் இய்யாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படி அவை கெருவில் இரித்தால் கசாதார அறுவலகத்துக்குப் புகார் கொடுங்கள்.

அதே போல் உங்கம் வீட்டைக் கற்றி நீர் தேங்க விட வேண்டாம். அப்போதுதான் கொசுக்களை (ஒரணவாலது) தவிர்த்த முடியும்.



T. V. R.

பன்றி மட்டுமல்ல, குதிரை, நரி ஆகிய வற்றின் சந்தத்திலும் மூலமாகக் காய்ச்சலை உண்டாக்கும் கிருமிகள் இருக்கின்றன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அப்பெய்வுகளை உதவியுடன் :

குடல்வாய் அழற்சியைத்தான் அப் பெண்டிலிடில் எங்கிறோம். இந்தக் குடல் வாய் என்பது நமக்குத் தேவையில்லாத ஒரு பகுதி. குள்கிலிருந்து பிரத்தவன் மனிதன் என்பார்கள். பல்வேறு மிருக வகைகளின் பரிணாம வளர்ச்சி மனிதன். குதிரை, பக போன்ற புல் நியிலும் பிராணிகளுக்குக்

குடல்வாய் மிக அலகிலும். ஏனென்றால் புன்னைவீரணமிக அந்தப் பகுதி உதவுகிறது. மனிதனுக்குக் குடல்வாய் தேவையின்மை பென்றாலும் வழிவழியாக வந்ததன் அடைவானதாக அது தம் உடலில் இருக்கிறது. உதவி செய்வாவிட்டாலும் உபத்திரவம் செய்பது தொடக்கி விட்டால் இந்தக் குடல்வாய் உண்டாகக்கூடிய அபத்தங்கள் எக்க எக்கம்.

நீலிர் (அக்யூட்) அப்பென்டியைட்டிஸ், நீலிராற்ற (சப்-அக்யூட்) அப்பென்டியைட்டிஸ் என்று இரண்டு வகைகள் உண்டு.

நீலிர் வகையில் தாங்க முடிவாத வயிற்றுவலி (தொப்புளைக் சுற்றியுள்ள பகுதியில்) இருக்கும். உடலே கடும் காப்பாற்றம் ஏற்படும். பாதிக்கப்பட்டவரது முகமே பாதிப்பாக மாறி விடும். உடனே மருத்துவரை அழைக்க வேண்டும்.

உடனே மருத்துவரை அழைக்காவிட்டால், குடல்வாய் வெடித்து விடக்கூடிய அபாயம் உண்டு. அப்போது மலம் வயிற்றில் பரவி, உடல் மண்டலத்தில் பெரும்

அதிக்கி ஏற்பட்டு, இதயம் பாதிக்கப்பட்டு தாடி குறைவாகத் தொடங்கும். இரத்தம் ஏற்படலாம்.

சில சூழ்நிலைகள் சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் வயிற்றுமலியைப் பயன்படுத்துவார்கள். நெடிரென்று பேசுவாரும். தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு உடல்திறமை காரணமாக இருக்கும். பிறகு மீண்டும் சாப்பிட்டதும் வயிற்றுமலி, பேதி என்று தொடங்கும். இப்படி இருந்தால் இரண்டாவது வகை வரை சப்-அக்யூட் அப்பென்டியைட்டிஸாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. இந்த சந்தேகம் ஏற்பட்டால் பேசியம் - சோதனை மூலம் குடல்வாய் சிதைந்திருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வோம். அப்படியிருந்தால் அறுவை சிகிச்சை மூலம் குடல்வாளைப்பே அகற்றி விட வேண்டுகிறோம். அக்யூட் வகையில் உடனே இந்த அறுவை சிகிச்சை நடத்தலாக வேண்டிய அவசியம் உண்டு. சப்-அக்யூட் வகையில் அறுவை சிகிச்சை வாய்ப்பு மிகுந்திருக்க ஏற்ற மாற்றி சில மாதங்கள் முன்பே பின்னே வைத்துக் கொள்ளலாம்.

குடல்வாய் அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த விபத்துகளுக்குக் காரணமாகிறது. வயிற்றிலிருந்து சுழிவுகளை முழுவதும் நீக்கிக் கொள்ளும் பழக்கத்தை தாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சூழ்நிலைகளுக்கு மறக்காமல் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். "வெட்டிவிடுக்குள்ளே போவோம் வந்தேன் என்று வரணும்" என்று கூறிக் சூழ்நிலைகளை அவதாரப்படுத்த வேண்டாம்.

தவறவேண்டியதாக தம் தாடினை சுழிப்பதற்குள் அமைப்பில் தம் வயிற்றுக் சுழிவுகள் முழுவதும் வெளிப்பெற்றபட சாத்தியக் கூறு அதிகம். மேற்காடுகளில் - அவர்கள் பயன்படுத்தும் சுழிப்பதற அமைப்பினால் - அப்பென்டியைட்டிஸ் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. ஆனால் இங்கும் வெய்டர்ஸ் ஸ்டப் சுழிப்பதற்குள் இப்போது அதிகமாகக் கூட்டப்படுவதால் அப்பென்டியைட்டிஸ் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகின்றன.

அடுத்தடுத்த தலைமுறைகளில் மனித உடலில் உள்ள குடல்வாலின் அளவு சிறிதாகிக் கொண்டே வருகிறது. வருங்காலத்தில் மனித உடலில் குடல்வாலே இல்லாமல் போக வாய்ப்புண்டு.

அப்பென்டியைட்டிஸ் உண்டாகும் நீலிர் வயிற்றுப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது வேறு ஒன்றையும் குறிப்பிடத் தோன்றுகிறது. மிகவும் சென்சைவாக வளர்க்கப்படும் சூழ்நிலைகளால் சிறு வயிடுகளைக் கூடத் தாங்க முடியாதவை. அநேகமயம் ஆகரவற்ற சூழ்நிலைகள் அளிப்போடும் போது கூட அழு வயிடுவை எப்பது உண்டாகும். பருக்கைவை தவிர்த்தல் :

"இத்தகைய வயிடுக்க இன்னாமை எந்திரிப்படுக்கையிலே முத்திரை போடோ?"





அஷ்வினி

நீலநிற வாஷிங் பவுடர்

// அபார சக்தி

// அற்புதமான சலவை

தயாரிப்பு :

ஸ்வாதி கெமிக்கல்ஸ் & டிரட்ஜன்ட்ஸ்

208, ராஜீவ் நகர், நூம்பல், சென்னை - 600 077

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்படுகின்றன.

என்ற குரல் ஒலிக்கும் வீடுகள் கொஞ்ச மிஸ்ஸை. "அடுத்தபடி வேறே வீட்டைதான் கும் போது மட்டும் ராத்திரிசீயே படுக்கையை துணைக்கிறதில்லை. தம்ம வீட்டிலே மட்டும் தினமும் இந்த அசிங்கத்தைச் சொல்வதாய்?" என்று கேட்டு விடை மெடக்காமல் தவிக்கும் பெற்றோர் உண்டு. பஸ் நடுவில் இந்தப் பழக்கம் பற்றி விவாதிக்கப்பட்டது. தாம் மனம் உவந்து போதும் சிறுவர் சிறுமியரும் உண்டு. இரவில் படுக்கையை துணைக்கும் பழக்கம் உடல் சம்பந்தப்பட்டதா? அவ்வது மனம் சம்பந்தப்பட்டதா? வாசுகிசன், தெரிந்து கொள்வோம்.

முறை முறிக்கியவை பழக்கம் இன்று வகுக்கவாரும். எவ்வே குழந்தை 3-4 வயது வரை தூக்கத்தில் சிறுநீர் வழித்தால் அநாத் பற்றிக்

கொளையப்பட வேண்டாம்.

இந்து வயது ஆயிரின்பும் இந்தப் பழக்கம் தொடர்சிறுது என்றால் அதற்குக் காரணம் சிறுக்கண்டவற்றில் ஒன்றாக இருக்கலாம்.

1. சிறுநீர்ப் பையில் கொள்ளவு குறைவாக இருப்பது

2. இரவில் மிக ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருந்து விடுவது

(பொதுவாகத்

தூக்கத்தில் உட நம்

உணர்வு துண்டாக

"சிறுநீர் வழிக்க வேண்டாம்

பும் போலிருக்கிறது.

எழுந்திரு" என்று

குணமாகக் கிணை

கொடுக்கும். ஆனால் ஆழ்ந்த உறக்க

தலையில் இந்த கிணை குறைவாக

எட்டுவதில்லை)

3. சிறுநீரகத்தில் கோளாறு.

"எங்கள் வீட்டில் தினமும் படுக்கை

வை தனக்கும் பற்றிக்கம் கொண்ட என்

பையன் வெவ்விடத்தில் தங்கும் போது மட்

டும் இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் வழிப்

பதில்லையே, இது ஏன்?" என்று சில பெற்

றோர்கள் என்னிடம் கேட்பதுண்டு. இதற்

குக் காரணம் என்னவென்றால் அவ்வளவு

பழக்கமில்லாத மாறுபட்ட குழந்தைகளில்

தங்கும் போது அவர்கள் ஆழ்ந்த உறக்க

த்தில் இருப்பதில்லை என்பதுதான்.

இந்தப் பழக்கத்தை மாற்ற வீட்டிலே

யேவே பஸ்வேறு சிவ்னகசனை அலிக்க

வாம்.

* பஸ் வேலைகளில் சிறுநீர் வழிக்க

வேண்டுமென்று குழந்தை சொன்னால் யோ

கொஞ்ச நேரம் அதை அடக்கிக் கொள்ளக்

கொண்ட வேண்டும். இந்த முறை என்

சிறுநீர்ப் பையில் கொள்ளவு பெரிதானால்.

* இரவு ஏதாவது மணிக்குக் குழந்தை இரவு உணவை எப்போது விடுவது பற்றித் தன் கொள்ள வேண்டும்.

* இரவு உணவு குழந்தை வரை உணர்ந்த வகையாக இருக்க வேண்டும் (அதாவது தரை நடை எந்தவ என்றென்றால் இரவில் வேண்டாம்).

* பஸ் கற்றல் கற்று பாய்க்கணைக் கொண்டுபோதக் கூட ஏதாவதுசிறுது எட்டு மணிக்குக் கைத்தூள் கொள்ள வேண்டும்.

* தூக்கம் போய்தற்கு முன் சிறுநீர் வழிக்கக் கொண்ட வேண்டும். அப்படிச் சிறுநீர் பிறதும் கிண்டும் ஒருமுறை முன்பி கொண்டு முக்கி சிறுநீர் வழிக்கக் கொண்ட வேண்டும்.



* கற்றய்க்கல் ஏதோ குழந்தையில் இந்தப் பழக்கத்தைக் கவி கொண்டு போ வேண்டாம். அதாவது மிக என்றாவது படுக்கையில் சிறுநீர் வழிக்காத போது அடுத்த நாம் அந்தவகை குழந்தைகளைப் பாராட்ட வேண்டும். ஏதாவது சிறு பிச்சைக் கூட வாக் கித் தலாம். இது ஒருவித கைபேசு-தெளி.

மயோசின :

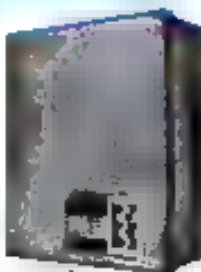
செய்த விதவாசனப் போல் கிணை மிடும் கொக, தன் கச்செக்குக் கட்டணமாக தம் உடலிலிருந்து கொஞ்சம் ரத்தத்தை எடுத்துக் கொள்ளத் துடிக்கிறது. ஏதோ பண்டமாற்று போல் தம் உடலில் தன் உயிற் றீர் சிறிததைக் கலக்கிறது. அரிப்பில் தொடர் கிப் பல உபாஸதகளில் அது கொண்டு விட வாம். அந்த உபாஸதகளில் ஒன்றுதான் மயோ சின. மயோசினாவரல் பாடுக்கப்பட்டால் மட்டுமல்ல, மயோசினாவைப் பற்றிய சில விவரங்களை அறிந்தாலே கூட, தம் உடல் தடுக்கத் தொடங்கலாம்.

இன்றே
பொருத்திடுவீர்.

ஒரு :பேஸில்
மின் தடங்கல் ஏற்படின்
மற்றொரு :பேஸிற்க்கு
மின்சக்தியை
நானாகவே மாற்றிடும்

MAX POWER

புத்தகம்



தமிழ்ச்சிந்தப்புகள்

- தாஜிஸ்தான்
சுண்டிதேசம்
- முழுமையும்
ஆட்டோமேஷன்
- 24 மாத உத்தரவாதம்
- வீடுகள் ● அலுவலகங்கள்
- தயாரான மண்டபங்கள் மற்றும்
- மருத்துவமனைகளுக்கு
இன்றியமையாதது.



விருப்பம்

அருண் வஜ்ஜனீஸ்.

11, பி. பி. பி. கோபிநாத் தெரு, கவிதா.
தொலை-600 004. பெண், 841254

[illegible]

பொலியோகிராமம் என்ற கிராமியம் உண்டாவது மலேசியா. இந்தக் கிராமிக் குடும்பத்தில் தாக்கு வனக்கன் உண்டு. அவற்றின் விவரம், பொலியோகிராமம் ஆகிய இரண்டு வனக்கான கிராமிகள்தான் இந்தியாவில் காணப்படுகின்றன. மூலக் கால்நடை மிகுத்திருந்து மனிதனுக்குப் பரவுகின்றதென்றால் மலேசியா மனிதனிலிருந்து மனிதனுக்குப் (சொக மூலம்) பரவுகிறது.

[illegible]

கொடக அடித்தையுடன் மயோரியா உண்டா யதின்கால, கமாரி ஒரு வாரும் கழித்தே அந்த யோசப் உண்டாடும். மலித உடையுண்டா யெய்யுத்தே அதுக்கொத்த தாக்கி அவற்றை யெய்க்கிச் செய்கின்றன மயோரியாக்கி கிருபி கன். குறிப்பிட்டு இரை வெளிகளில்நாள் இத்தத் தாக்கிதன் நாட பெறுகிறது என்பது ஆசிரியமாவ விஷயம். இன்னு நாடக் குத்தி ஒருமுறை அவ்வது தாக்கு நாடக் குத்தி ஒருமுறை எவ்விற மலிசி தவணை முறையில் எத்ததில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

மலேசியாவால் பாதிக்கப்பட்ட சூழல் வகைகளுக்கு க்ரோனோசோபீன் கொடுப்பது வழக்கம். ஆனால் இப்போதெல்லாம் இந்த மருத்துவத் துறை மலேசியா நோய் கட்டுப்பாடுவ தியைலம், கவினாண் சம்ஃபேட் கொடுக்கி நோய், சரிபா உயரமாக பெரும்போகவில் ல்லாம். மருத்துவக் கொடுக்கிறோம். உலக அகாடசரி நியமலம் சீக்க் கண்டுபிடிப்பாள ன்ஃபேட் வந்த மருத்து மலேசியாவைப் பேசுக்குவதில் கந்தியாப்பத்தக இருக்கி றது என்று அறிவித்துள்ளது. மலேசியா வால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வந்தவித உணவுக் கட்டுப்பாடும் தேவைவில்லை.

ஒருதாள் வீட்டு ஒருதாள் நல்வ
காப்பகம், உடல் நடுக்கம், நீலிதத் தனவயலி
ஆகியவை மயேசியாவின் முக்கிய அறிவுறு
கள். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை உடல்
நடுக்கத்தை வீட்டு, தனவயலியை முக்கிய
அறிவுறுவாகக் கருதப்படுகிறது. மயேசியா
வாழ் பாரிக்குப்பட்டவர்களுக்கு வயிற்றுப்
பொக்கு இருக்கும். முக்கியமாக, தூய்ம்
வந்து அது விடும் பொது உடலெய்களாம்
(நவவகாப்பியை நலனத்து விடும்காணிற்று)
களைக்கொக்கும்.

சட்டவிலாசம் என்பதின் அளப்படிமம் மான்
வாரியம் விநியோகத்தை மலேசியாவின்
நுகர்வியலாதிபதி-

இப்போதுதான் பிறந்த குழந்தை கூட மயேவியாவான் பாதிக்கப்படலாம். கசப்ப மக இருக்கும் போது தாய்க்கு இந்த நோய் ஏற்படாள் அது அருமைத் தந்தைக்கும். கண்ப்பலாதினில் கொக இங்காமல் பார்த்துக்

இன்பென்டால் ஆயுர்வேதம்
குழந்தைகளின் "ஆயுள்" வேதம்



இன்பென்டால்

குழந்தைகளின் சித்த
ஆயுர்வேத ஸ்ரீராம பாகி

தயாரிப்பாளர்கள்
GROOSSELL DRUG &
CHEMICALS (P) LTD.
L-84, Annanagar,
Madras-600 102.

இருக்க வேண்டியது அவசியம். இவ்வொரு
மூக்கிய விஷயம், மனம்வாயி அம்மைமீன்
போது உடலுக்குக் குவிச்சிலைப் கொடுத்
தும் இவரீர், பேயன் பழம் ஆகியவற்றைக்
கொடுப்பது உண்டு. அப்படியெல்லாம்
கொடுத்து விட்டு உடனே தலைக்கு நீர்
கிடுவது உடனது. அப்படிச் செய்தால் அது
யலிப்பில் கொண்டு விடலாம்.

அக்கி :

விரிவாழியாக வந்த சில தம்பிக்கை
களை தாம் இன்னமும் பின்பற்றுகிறோம்.
அவற்றால் தம் உடலுக்கும், மனத்திற்கும்
கெடுதல் ஏற்படாதவரை அவற்றைப் பின்ப
ற்றுவதில் தவறில்லைதான். ஆனால் குழந்தை
களுக்குக் ஏற்படும் ஒருவித தோய் வியா
திக்கெல்லாம் மருத்துவரை நாடாமல் சூய
வரை நாடுவது சரியா? இதனால் ஏற்படக்
கூடிய விபரீதங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத்
தெரியுமா?

குழந்தைகளை அதிகம் தாக்கும் ஒருவித
தோய் வியாதிவே அக்கி என்பது. இந்த
தோய் மூக்கியமாக இரண்டு வகைப்படும்.
மொர்பென்ஜோண்டர் எனப்படும்
அக்கி அம்மை வகையைச் சேர்ந்தது.
சிவ்வய்க்கைமீன் ஒரு மாறுபட்ட வடிவ
மென்று உடனதைச் சொல்லலாம். உடலின்
ஒவ்வொரு ஒரு பாகம் மட்டும் பாதிக்கப்
படும். அது மூக்கம், இடுப்பு, கை - இப்படி
எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

ஆனால் பெரும்பாலோர் அக்கி என்று
குறிப்பிடுவது அழுக்குமீன் சிறங்கு என்ப
வந்த்தான். மூக்கு, தொப்புள் ஆகிய பகுதி
களில் இது அதிகமாகக் காணப்படும். படை,
சொங்கு போலத் தோற்றமளிக்கும்.

இந்த தோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
தினமும் தந்தராக அழுக்குப் போகக் குளிக்க
வேண்டும். இதற்கான ஆலின்மென்ட்டு
களை தோலின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில்
தடவலாம்.

அக்கி வந்தவர்களைக் சூயவர்க்கிடம்
அழைத்துப் போய் மண்ணால் எழுதுவதை
விடாமல் மக்கள் இன்னமும் வழக்கமாகக்
கொண்டிருக்கிறார்கள். இவ்வாய் எந்தவிதப்
பலனுமில்லைய என்பது மட்டுமல்ல, சில
அபாயங்களையும் இத்தப் பழக்கம் தோற்
றவிக்கலாம். சூயவன் களிமண் அல்லது
செம்மண்ணைப் பாதிக்கப்பட்ட தோய் பகுதி
யின் மீது தடவும் போது, அங்கு மண்ணி
லுள்ள அழுக்கு மற்றும் ஈரப்பதம் காரண
மாக குழந்தைக்கு டெட்னஸ் தோய் உடனா
லாம். எனவே இந்தவித 'மருத்துவத்தை'
விட்டு விடுங்கள்.

வினா :

கூப்பிஸிப் பெண்கள் கறுகாய்,
மாங்காய் ஆகியவற்றிலிருந்து விழுவி, சாம்பல்
ஆகியவை வரை குளித்து விழுங்கும்
போது யாருக்கும் பதட்டப்படுவதில்லை. அது
இயற்கை என்று இருந்து விடுகிறார்கள்.

ஆனால் குழந்தைகள் மண்ணைபோல, பறப் பந்தையோ தின்றால் பதறுகிறார்கள். இப் படிச் குழந்தைகள் கண்ட பொருளைமேல் லாம் (கனவான உணவுகளைக் கூட்டுதல்கி விட்டு) சாப்பிட்டு துடிப்பதென்ற சத்தில்லாத பொருள்களைத் தொடர்ந்து (கமார் ஒரு மாத காலமாவது) சாப்பிட்டு வந்தால் அத்தக் குழந்தைக்கு பிரகாரம் நோய் இருக்கிறது என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

சுயம் சேர்க்கப்பட்ட பெயின்ட்ஸைச் சாப்பிடும் குழந்தைகளின் தாய் செவ்வின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உண்டு.

மண்ணைச் சாப்பிடும் வழக்கம் கொண்டிருந்தால் அதில் உள்ள சிறு பூச்சிகளும், அவற்றின் முட்டைகளும் கவனத்திடுப்பதால் ஜீரணம் கொள்கிறது என்பது.

தலைமுடி, கற்கள் ஆகியவை சிறுநீரில் தங்கி விடலாம். இதனால் பசியின்மை, தாங்க முடியாத வலி ஆகியவை ஏற்படக்கூடும்.

“மதமா, மருத்துவமா என யோசிக்கிறார்கள்!”

வழக்கத்திற்கு மாறாக இவர்களது உணவு ஆர்வம் அமைதிநிறப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் உடலில் திடீர் சத்து குறைந்திருப்பதுதான். சிவ சமயம் தாய்க்கும் சேய்க்கும் உள்ள உறவு போதுமான தெருக்கத்தில் இல்லாதது கூட இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

கொஞ்சம் விவரம் தெரிந்த குழந்தைகள் இந்த தோயல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அவர்கள் பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் தங்கள் இப்படிக்கண்ட பொருளையும் சாப்பிடுவார்கள். எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு மயக்கம், பசியின்மை, உடல் சோர்வு ஆகியவை அடிக்கடி ஏற்பட்டால் குழந்தை பிரகார நோயைப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடும். எனவே அது போன்ற பழக்கங்கள் குழந்தைரிடம் இருக்கிறது என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்கத் தொடங்குங்கள்.

திடீர் மற்றும் இரும்புச் சத்து ஆகியவை அடங்கிய மாத்திரைகளை எழுதிக்கொடுப்போம்.

தக்காளி, கேரட், கீரை வகைகள் ஆகியவற்றில் இவர்களுக்கெல்லாம் இந்தச் சத்துக்கள் இருப்பதால், குழந்தைக்கு இவற்றை அதிகம் கொடுக்கலாம்.

நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் கொண்ட குழந்தைகளிடம் அவர்களைப் பழக விடுவது, சமூகத்தில் உட்கிய இடம் கொடுப்பது, பாளட்டிம் கொடுக்க ஆகியவைவும் பலனளிக்கும்.

சிவ சமயம் வாரிற்றிலிருக்கும் பூச்சிகளும் இந்த நோய் உண்டாகலாம். அதற்கேற்ற மருத்துவம் கொடுப்பதன்மூலம்.

பாதுகாப்பிற்கும் சுத்தத்திற்கும் பெயர் பெற்றது

வழிபாடு 1970
மற்றும், உலகம்,
பெரிய அளவு
பாதிக்கப்பட்ட
கூடல் சேர்க்கை
கொடுக்க, தன்மீதும்
பாதிப்பு இருக்காது.
புது அச்சு

POLYCON

PLASTIC DOORS FOR
BATHROOMS AND
TOILETS.

ARVIND MARKETING

9, CHAKRAPANI STREET, SATHYA GARDEN, SAIGUMMA,
KOPP AVICHI HIGH SCHOOL MADRAS - 60. PH. 4821233, 4832149.

DOUBLE LAYER
AND
EXPORT QUALITY
MULTI LAYER
AVAILABLE

POLYCON

இந்த விளம்பரத்தை மூலம் வரும்படிக்கு உலகத்திற்குள்ளே தள்ளுபடி, உண்டு

ஒன்பதிலிருந்து பதினாறு வயது வரை...

- பருவப் பிரச்சனைகள்
- பரீட்சை பயங்கள்

பருவமடைவும் போது

உண்டாகும் பிரச்சனைகள் :

பொதுவாகப் பெண் குழந்தைகளுக்கு ஒன்பது வயதானவுடனேயே சில வேளை உடல்நிலை மாறுதல்கள் எட்டிப் பார்ப்பதும், அந்தக் காலகட்டத்தில் அவள் களவு உடல் வளர்ச்சி வேகமானதாக இருக்கும். மாஸ்டங்கள் மெதுவாக வளர்ச்சி பெறத் தொடங்கும். பிறப்புறுப்பு, அக்குள் ஆகிய இடங்களில் முடி வளரத் தொடங்கும்.

மாதவிடக்கு வன்பது வண்ண கருப் பைகளைக் கற்றியுள்ள சலி போன்ற சவ்வுத் தோல் அகன்று கிடுகிடு விருவதுதான் அது. அநாவது விரிந்துவை வரவேற்கும் வகையில் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது கருப்பை என்று பொருள்.

இப்போதெல்லாம் பெண் குழந்தைகள் ஒன்பது அல்லது பத்து வயதிற்கே உடல் பூர்பெய்தி விடுவது கடினமாக இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் உண்டு. வீட்டில் ஆசை நிலமான கத்துவாய் அலிக்கப்படுகிறது.

தொகைக்காட்சி, வானொலி மூலம் அவர்கள் பல்வேறு விஷயங்களை அறிந்து கொள் கிறார்கள். பாதுகாப்பு உட்பட பல விஷயங் களை புத்தகங்களில் மூலமும் ஓரளவு அறி கிறார்கள். இவற்றின் காரணமாக வளர்தக் கையைப் பற்றிய அவர்களது கண்ணோட் டம் விரிவடைகிறது. சீக்கிரம் பூர்பெய்து வந்திரு இவை மூக்கிய காரணங்களாக உருவாக.

பெண்ணின் உடல் வளர்ச்சியில் பருவ மடைவது ஒன்பது மூக்கியமான ஆசைக் கியமான காலகட்டம் என்றுதான், "இவ்வ னவு சீக்கிரம் இவ் ஏன் உட்கார்த்தானோ?" என்று பல தாய்மார்கள் இன்னமும் அறுந் துக் கொள்வதைப் பார்த்திருக்கிறார்கள். பருவ மடைத்த பெண்ணின் தாயின் பொறுப்பு ணர்ச்சி (பல உணர்ச்சி!) உடுகிறது என்ப தோடு தன் பெண்ணுக்கு ஏற்படும் வயிற்று வலியும் தாய்மார்களை இப்படி எண்ணத் தூண்டுகிறது.

அது சரி, மாதவிடத்தில் போது ஏன் வயிற்று வலி ஏற்பட வேண்டும்? கருப் பைக்கு இருதரமும் பெரியோயிவன் டுதுப் பந்துகாழ்க்கப்படும் குழாய்கள் அகமத் துய்வாக. அவற்றின் மறுமுகவையில் பெண் மூக்கை இருக்கிறது. இந்தக் கரு மேயே குதிப்பேட்ட குழாயின் வழியாகச் செல்லும் போதுதான் பல சிறுமிகளுக்கு வயிற்று வலி



கடினமான எண்ணெய்ப் பிசுக்கையும்
கலபமாக, சுத்தமாக அகற்றுகிறது...

புதிய

அஷ்வினி

கிளிநிங் பவுடர்

- ◆ உராமான துறைவளம்
- ◆ கைகளில் எரிச்சல் வராது
- ◆ சிக்கனமானது

தயாரிப்பு
எவரதி செமிக்கல்ஸ் & டிரட்ரன்ட்ஸ்
353, ராஜீவ் நகர், புனக்கரம், சென்னை - 600 077.

* விவரபர விசாரணைகளை வரவேற்பதென்பது நான்.



'புளிச்சுனு
கேளுங்க!'



MAKING

மதுரையில் பிரசித்தி பெற்ற
**மதுரை சுந்தரம்
டிரேடர்ஸ்**
இப்பொழுது சென்னையிலும்



வாருங்கள்! பாருங்கள்!!

வாங்குங்கள்!!!

கடந்த 40 வருடங்களுக்கும் மேலாக,
மதுரை கங்கிடிப் புடவைகளின்
உற்பத்தியிலும் விற்பனையிலும்
பிரசித்திப் பெற்ற சுந்தரம் டிரேடர்ஸ்
மதுரை - இப்பொழுது சென்னை
"புனைவாக்கத்தில்"

எங்களது புதிய பெற்ற
சுந்தரம் சார்ஸ் - இரகசிய கங்குடி,

காஞ்சி, தேவேந்திரா, கோவை,
மதுரை, கெசமம், தோலாப்பூர்,
பெங்களூர், வெங்கடகிரி போன்ற
பிரபல காட்டன் சாரிகள், கரிஞ்சா
லாயிம், காட்டன் சுந்தரம், பனவுல்
மற்றும் பாவாடைகள் மொத்தமாகவும்
சில்லறைகளாகவும் கிடைக்கும்.

தரமான துணிகள் | நினைபவன் சரபம்
சுவர்ச்சிகரமான டிரைசன் மற்றும்
நியாயமான விலை.

இவைவற்றையும் கொண்ட
தரமான ஷோரூம்.

மதுரை சுந்தரம் டிரேடர்ஸ்
18-A, சுந்தரம் பிள்ளை தெரு,
அகடையார் ஆனந்தபவன் எழிலிம்,
புனைவாக்கம் (டேங்கு பஸ் ஸ்டாப்)
சென்னை - 600 007 போன் : 6427460
H.O. தேவாங்கர் சத்திரம்
98, தெற்கு மரசி வீதி, மதுரை - 625 001

ஏற்படுகிறது. இதுதான் இயற்கை செயல்பாடாகும். இந்த இயற்கை பெண்ணின் வாழ்க்கைக்கு எப்படியெல்லாம் உதவுகிறது என்பதையும் தாய் தன் மகளுக்கு விரிவாகவே எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

இந்தக் கட்டத்தில் தன் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்கள் குறித்து சிறுமி வெட்கப்படுகிறாள். தன்னை யாரும் முன்பேயல் குழந்தையாக நடத்தவில்லையென்பது அவளுக்குப் பெருமை. ஏக்கம் இரண்டடியமே அளிக்கிறது. பலவிதங்களில் அவள் கட்டுப்படுத்தப்படுவதால் அவளுக்குக் கோபமும் ஏற்படுகிறது. ஆனால் தன் வளர்ச்சியில் ஏற்பட்டுள்ள பெருமிதம் அந்தக் கோபத்தைக் குறைத்து விடுகிறது. சிறிது காலத்துக்காகயாவது அவள் தனிமையில் உழைக்கிறாள்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் சிறுமிகளுக்குச் சத்துண்ட ஆகாரம் தர வேண்டும். பீசுமப்பெருக்கம் போன்றவை கட்டடமின் மாத்திரைகளையும் தரலாம்.

சிறுவர்களுக்கு உண்டாகும்

மாறிய மனோபாவங்கள் :

சிறுமிகளை விட சிறுவர்கள் சுற்றுத் தாமதமாகத்தான் 'பெரியவர்கள்' ஆகிறார்கள்.

கமர் 12 வயதில் சிறுவனின் குரல் உடைகிறது. அவனது அக்குறியும் முகத்திலும் வேராக முடி முளைக்கிறது. அவனது தலைமுடியின் முன்பக்கம் உதிர்விறது. மிக வேராக மீதா முளைக்கத் தொடங்குகிறது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் தன் மகனின் நடத்தைகளில் சில விசித்திர மாறுதல்களைக் காண்கின்றனர் பெற்றோர். ஏதாவது கள்ளடித்தால் பவத்தில் தவையாட்டிய அல்லது கோபத்தில் குரல் கலித்த மகன், இப்போதெல்லாம் கோபம் வந்தால் அந்த இடத்தை விட்டு ஒரு முறைப்புடன் தகர்ந்து சென்று வாசனாலியில் வாய்ப்புமைப்பெற்று பண்ணுகிறான்.

சில விடுகளில் நினைவமை இன்னும் விபரீதம். மகனின் விருப்பத்திற்குக் குறுக்கே நின்று தன் தலைமையச் செயலில் முட்டிக் கொள்கிறான். தன் மகனின் விருக்கும் ஏதாவது பொருளை விட்டு விடுகிறான்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் - முக்கியமாக பனிரெண்டுகளிலிருந்து பதிகைத்து வயது வரை - சிறுவர்களை வீட்டில் மிக மென்மையாகவும் பொறுப்புணர்வோடும் பெற்றோர் கையாள் வேண்டியது அவசியம். அவன் அடையுத்தனமாக நடந்து கொள்வது போலத் தோன்றினாலும் அவனுடன் அன்பாகப் பேச வேண்டும்.

சிறுமிகளுக்காவது அவர்கள் பருவ மடைகிறது புரிகிறது. சிறுவர்களுக்கோ அப்படிப் பகிர்வென்று மாறுதல்கள் தென்படும் வேராக முடி முளைக்கிறது. அவனது தலைமுடியின் முன்பக்கம் உதிர்விறது. மிக வேராக மீதா முளைக்கத் தொடங்குகிறது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் - முக்கியமாக பனிரெண்டுகளிலிருந்து பதிகைத்து வயது வரை - சிறுவர்களை வீட்டில் மிக மென்மையாகவும் பொறுப்புணர்வோடும் பெற்றோர் கையாள் வேண்டியது அவசியம். அவன் அடையுத்தனமாக நடந்து கொள்வது போலத் தோன்றினாலும் அவனுடன் அன்பாகப் பேச வேண்டும்.

சிறுமிகளுக்காவது அவர்கள் பருவ மடைகிறது புரிகிறது. சிறுவர்களுக்கோ அப்படிப் பகிர்வென்று மாறுதல்கள் தென்படும் வேராக முடி முளைக்கிறது. அவனது தலைமுடியின் முன்பக்கம் உதிர்விறது. மிக வேராக மீதா முளைக்கத் தொடங்குகிறது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் - முக்கியமாக பனிரெண்டுகளிலிருந்து பதிகைத்து வயது வரை - சிறுவர்களை வீட்டில் மிக மென்மையாகவும் பொறுப்புணர்வோடும் பெற்றோர் கையாள் வேண்டியது அவசியம். அவன் அடையுத்தனமாக நடந்து கொள்வது போலத் தோன்றினாலும் அவனுடன் அன்பாகப் பேச வேண்டும்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் - முக்கியமாக பனிரெண்டுகளிலிருந்து பதிகைத்து வயது வரை - சிறுவர்களை வீட்டில் மிக மென்மையாகவும் பொறுப்புணர்வோடும் பெற்றோர் கையாள் வேண்டியது அவசியம். அவன் அடையுத்தனமாக நடந்து கொள்வது போலத் தோன்றினாலும் அவனுடன் அன்பாகப் பேச வேண்டும்.



ஒரு புதிய கதை!

தோழியின் வீட்டிற்குப் போயிருந்தேன். பசுமை யான கிராமம், காலை டிபனுக்குச் சென்ற இடமும், கலையான சட்டியும் பரிமாறப்பட்டது. சட்டி புதுச்சுவையுடன் முத்திரிப்பதில் செய்தது போல் இருந்தது. 'இது எப்படி...?' என்று அவளிடம் கேட்டேன். சிரித்தபடியே பதில் சொன்னாள். 'பண்ணையில் அபிரிமிதமான சூரியகாந்தி விளைச்சல். சூரியகாந்தி விளைக்கின்றன பருப்பைத் தனியே எடுத்துத் தயார் செய்த சட்டி இது. (பொட்டுக் கடலைக் குப் பதிலாக) சூரி மட்டுமல்ல... பல நாள் வைத்தாலும் கெடுவதில்லை.

பக்கோடா, சிறுவன் போன்ற 'சிறு தனி' வகைகளை இந்த சூரியகாந்திப் பருப் போனைக் கொண்டு செய்யலாம். செலவுக் குறைவு... புரதச்சத்து மிகுந்தது. உடலுக்கு நல்லது. மேலை நாடுகளில் சூரியகாந்தி பருப்பினால் செய்த தின்பண்டங்கள் களுக்கு மவுசு அதிகம்...' ஒரு குட்டிப் பிரசங்கமே செய்து விட்டாள். நாமும் முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே என்று செயலில் இறங்கினேன். வாய்... அபார சூரி!

- வைத்தேவி கண்ணன்



படுவதில்லை. (மாறுதல்கள் தெரிது சிறிதளத் தோன்றுவதால் அவை கவனத்தை ஈர்ப்பதில்லை).

சிறுமிக் கு மாதவிலக்கு போன்ற சில விஷயங்களை அறிய வைக்க அவளது அம்மா இருக்கிறாள். ஆனால் பெரும் பாலான விடுகளில் எந்த அப்பாவும் தன் மகவிடம், 'பெரியவனாகும்' சமயத்தில் அவளுக்கு ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்கள், அவற்றின் காரணங்கள், விளைவுகள் ஆகிய வற்றைப் பற்றி எடுத்துக் கூறுவதில்லை. சிறுவன் அரைகுறை அறிவுள்ள செகெதி தர்கள் மூலமாக ஓரளவு (தப்பும் தவறுமாக என்று கூடச் சொல்லலாம்) பாதுகாப்பைப் பற்றிய ஞானம் பெறுகிறான். இது ஆரோக் கியமற்ற சித்தனைகளையும், தவறான பயல்களையும் அவனது மனதில் விதைக்கக் கூடும். கூடியவரை அப்பாவுே தகுந்த விதத் தில் (விஞ்ஞானப்பூர்வமாக) மகனுக்கு தேரும் உடல் மாறுதல்களை விளக்குவது தல்லது. தேரே வினக்கமாகக் கூறத் தயக்க மேற்பட்டால், தல்லதொரு (இத்தகைய விஷயங்களை வினக்கமாகக் கூறியுள்ள) விஞ்ஞானப் புத்தகத்தை வாங்கிக் கொடுக்க லாம்.

தன்னை யாரும் குழந்தையாகவும் நடத்துவதில்லை, பெரியவனாகவும் ஏற்றிக்

கொள்வதில்லை என்ற ஆற்றலையையே வன்முறைபாக வெடிக்கிறது பல சிறுவர் களின் வீட்டில். அவர்களது இந்தத் திரிசங்கு திசையை அன்புடன் உணர்ந்து கொண்டு பொறுமையாக அவர்கவிடம் பேசி அவர் களது பிரச்சனையை (மனநிலையை) மாற்றுவதுதான் சரியான தீர்வு.

பதினாறு வயதிலே...

1950-ல் பருவத்தின் தடுவயது பதி னாறு. ஆய்வில்லத்தில் "மீட்டி சிக்ஸ்மன்" என்ற இவ்வ வர்ணிப்பாள்கள். ஆனால் பல சிறுவர் சிறுமிகளின் வாழ்க்கையில் இந்தக் காலகட்டங்களில் பல்வேறு பயங்கள் ஆட்சி செய்கின்றன. பின்ஸ் ஒன் அவ்லது பின்ஸ் டீ பரீட்சை பயம், அடுத்து எந்த மேற்படிப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது? தன் எண்ணம் போல அந்த கோர்ஸில் இடம் கிடைக்குமா? இப்படி எதிர்கால பயங்கள் திறையத் தோன்றும் வயது அது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்களது பயத்தை அதிகரிப்பது போல் பெற்றோர் செயல்படக் கூடாது. "படிப்பில் முழு கவனத்தையும் செலுத்தினால் தேர்வுக்குப் பிறகு வரும் காலத்தைப் பற்றிய யோச

கனககணை கவந்தும் கொண்மலாம்" என்று
கற்றினால் அவர்கள் மனதில் பாதிக்குழப்
பம் விலகி விட மாம்.

தோல்வியை எப்படி அணுகுவது என்ற
சரிவான வழிமுறை பலருக்குத் தெரிவ
தில்லை. அகதப் பெற்றோர் கொய்கைக்
கொடுத்த அவர்கள் மனதில் தம்பிக்கையை
கூட்டி வளம். எட்டென்று கிரகித்துக் கொள்
தும் தன்மைகளை வளர்த்துக் கொள்ள
என்னைவென்ற தெய்வமாம் என்பதை அவர்
கருக்கு உணர்ந்தவராம்.

நினைவாற்றையை வளர்த்துக் கொள்
தும் மாத்திரைகள் விரிப்பெடுகின்றன.
இவற்றில் பெரும்பாலானவை செயல்படு
வது எப்படியென்றால் முகங்களுக்குச் செல்
தும் பந்த ஒட்டித் தை அநிகரிப்பதன் மூல
மாகத்தான். இவ்வாறு அநிகம் கிரகித்துக்
கொண்ட முடியும் என்பது அனுபவமாம்.
ஆனால் இந்தச் செயல்பாட்டை விட "இந்த
மாத்திரையைப் போட்டுக் கொண்டதால்
என் கிரகிப்புத்தன்மை திசையம் அநிகரிக்கி
விட்டது" என்று தன்மைப்பிக்கைதான் நினை
வாற்றையை அநிகரிக்கிறது. தவிர இது
போன்ற நினைவாற்றையைப் பெருக்குவதாக
விளம்பரப்படுத்தப்படும் மாத்திரைகளில்
சில வேளான மயக்கம் போன்ற பக்க விளை
வுகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. எனவே மருத்
துவரில் பொருள் பெற்ற பிறகு இந்த மாத்
திரைகளை வாங்கித் தர வேண்டும்.

இந்தப் பதிலானது வலது காலகட்டத்
தில்லாள் புகைபிடித்தல், குடி, போதை
மருத்து போன்ற தகாத பழக்கங்கள் ஒட்டிக்
கொண்டத் தொடங்கலாம். ஆனால் இந்தப்
பாதிமை தங்களை தெருங்கவும் தெருங்க
விடாமலிருக்கவும் அவர்களது விட்டுச்
சூழ்நிலைவே பெரும்பாலும் காரணமாக
அமைகிறது. தயவு குறைக்கவும் பிக்க
பண்ணாமுள்ள சூழ்நிலையில் தங்களு
மகன் அவ்வது மகனின் கிதேதிரங்கள் தயவு
கவராம என்பதில் அக்கறை கொடுத்த
வார்கள். பெரும்பாலும் தீய சூழ்நிலை
விளைவேதான் இத்தகைய தீய பழக்கங்கள்
தொற்றிக் கொள்ளின்றன என்பதால், தயவு
கிதேதிரங்கள் அமைத்து விட்டால் இந்தப்
பீர்த்தைதில் தீவிரம் பாதிக்கு மேல்
குறைத்து விடுவதைக் கவனமாக.

அது மட்டுமல்ல இந்தக் காலகட்டத்
தில் தங்களு மகன் அவ்வது மகனைப்
பொறுப்பு மிகுத்தவர்களாகப் பெற்றோர்
கள் தட்டி வேண்டும். தங்களு பாத்திரை
களிலிருந்துள்ளே அவற்றுக் கொள்ளாமல்
வெளிப்படுத்த வேண்டும். அது மட்டு
மல்ல, முக்கியமாக தாங்களே அவர்களுக்கு
ஒரு தயவு உதாரணமாக இருக்க வேண்டும்.
இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் தங்களுக்குத்
பிறந்த அரும்பு, ஆதர்த்தமாக மலர்வதை
வும், அழகிய வளம் விளைவதையும் கண்டு
பெற்றோர் பெருமை கொள்ளலாம்.

பேட்டி, கொதுப்பு, ஜி.எஸ்.எஸ்.

சில குழந்தைகளுக்கு
கைக்கிரகம் இருக்கும்.
பாலைப் சை,
புழுக்கவிரி, வெத்தலை
போட்டு அரைத்து,
5 மணி தேன் வழித்துத்
தேவை வார்த்துத்
கொடுத்தால் தாக்கவிலகிதும்.
யாரும் மூன்று முறை
இவ்வாறு செய்து,
மலர்கிரகம்
சரிவாவிவிதும்.
- பாப்பதி



தாங்கள் குழந்தைகளைக்
இருக்கும் போது பாலப்பட்டி
கெண்டி (வாஸ்கிம்வர்)
பானில் இருந்தது.
அதை எடுத்துச் சந்தம் செய்து
தென் கூற்றி கவத்துவிட்டோம்.
தென் கூறுக்குப் பதிலாக
தென் கெண்டி. தென் கூற்றையும்
வாதினாக உள்வது.
தென் கெண்டிவைச் சாப்பாட்டு
கொண்டால் கவத்துப் பாலுக்கள்.
தனி அருளுதான்.
- எம். வெண்ணத்தான்



You can sip,

guzzle,



MILK SHAKE



BASUNDI

gobble,



SIRKHAND

munch,



GAJAR HALWA

slurp



ADD'D FRUIT WHIP

lick,



KULTI

and crunch... So many goodies from one jar!



FUDGE FINGERS

The goodness of pure Badam, in a spread of easy-to-make sweets, pastries, desserts, payasams and drinks. Just a few of these mouthwatering dishes are featured here. The recipes are available FREE, with MTR Badam Feast.



The promise of purity



NEW! 25 REGENT PET JAR

மங்கையர் மலர்

ஆறிலிருந்து
பதினாறு வரை..

குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்
டாக்டர்.ஜெ. வீஸ்வநாத்



ஜூன் 1983
இதழ்
இலவசம்

தேர்தல்கள் எப்போது நடைபெறும்

மேற்கண்டவற்றைப் பொறுத்தே

அந்த "பெட்டி-பூட்டி" தேர்தல் பொறுத்தே

இந்தமைகள் மேலி அழகை வரத்தெரியும்

வாழ்வில் நயமானதையே
உங்கள் மேனி ஆவலுடன்
எதிர்பார்க்கிறது
மைக்ரோலைட் ஃபேஸ் பவுடர்

TIPS
AND
TOES
XCLUSIVE

ஃபேஸ் பவுடர்
கா ம் பே க் ட்

வேளாண்மை

ஒவ்வொரு பெருந்தகம்
டிப்ஸ் அன்ட் டோஸ்
காஜல் பென்சில்

தேர்தல்கள் எப்போது நடைபெறும்

புதிய உன்னதமான



மென்மிகர் இனாமத்
தேய்முப்பாளிகின்
தகதியம்.

நெந்தூர்

மேலும் தகதியம் கத்தி கொடு

உங்கள் பொட்டு உங்களுக்கென ஒரு தனி எழினை



உண்டாக்கட்டும்

இப்பொது பொறுத்தாலும்
 உங்களைப் போல பொட்டு வைத்துத்
 கொள்வதில்லை. ஏனெனில், சிங்கார்
 உணவாகும் போதும் பொட்டு
 உங்களுக்கு ஒரு தனி பாணியை
 உண்டாக்குகிறது. நீங்கள்
 பட்டாண அல்லது
 எலிமப்பா, பன்னாட்டு அல்லது
 பாரப்பியா—
 எல்லா ஆகியவை
 இருப்பினும்—சிங்கார்
 பொட்டு ஒரு தனி தனி



உங்கள் இந்தியன், பொறுத்த
 உணவாகும், உங்களைப் உணவாகும்
 மற்ற பதிகாரங்களைப் பட்டாண
 உணவாக சிங்கார் பொட்டு உங்கள்
 குடக்கு மற்ற தனித்தனியாக
 பொறுத்தாலும் இந்த அணிபுனை
 —உங்களுக்கு ஒரு தனி பாணியை.



சிங்கார்

பு. என். என். கு. ம. கு. ம.



கிலவசம்

இந்த பொறுத்த
 75 நிமிஷ உணவாகும்
 கொண்டு ஒரு நிமிஷம்

வ. என். என். கு. ம. கு. ம. பதினெட்டு... பு. என். என். கு. ம. கு. ம.



சாய்ந்தும் கையெல்லாம் எண்ணெய்ப் பிசக்கா?

கிஸ் உணவு உண்கலன்கள்
சாப்பிட்டதும் ஊசியில்
ஏற்படும் எண்ணெய்ப்
பிசக்கிக்கு போகாது. அதன்
பிறகு அந்த மனமும்
உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும்.
இதற்குக் காரணம் நீங்கள்
தொந்தெடுக்கும் சைமென்ட்
எண்ணெய்தான்.

இருமுறை உத்திகரிக்கப்பட்ட
கப்ரீம் சைமென்ட் எண்ணெய்,
பிசக்கற்றது. சாப்பிட்ட பிறகும்
ஊசியில் எண்ணெயில்
அண்டாவிடுவதே தெரியாது!

கப்ரீம் சைமென்ட் எண்ணெயில்
செய்த உணவு பொருட்களில்
எண்ணெயில் அண்டாவிடுவதே
தெரியாது. ஏனெனில் அசுரத்தின்
உண்பவரை மனமும்
கண்ணையும் எவ்வுமே மாற்றுவதே
இயலாது!

கப்ரீம் சைமென்ட் எண்ணெய்
சைமென்ட்டுக்கு குறைந்த
அளவை தேவைப்படுவதால்
அது சிக்கனத்திற்கும் வழி
வகுக்கிறது.

**அதிக சேமிப்பு, ஆரோக்கியம்
உள்ளித் தரும் எண்ணெய்-கப்ரீம்.**

சாய்ந்தும்
கிஸ் உணவு உண்கலன்கள்
சாப்பிட்டதும் ஊசியில்



**சைமென்ட்டுக்கு
குறைந்த
அளவை**

திருமதி வீலா பால், BSc. O.M.D.,

உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்வெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்டரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அந்த "நல்ல எண்ணெய்" என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் எவ்வளவு எண்ணெய்ப்பாசம் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietitian
Madras



இதயம் நல்வெண்ணெய் தயாரிப்பில் தாத்திய சிறந்த எம் டி.ஜி.ஓ. உபயோகிக்கப்படுகின்றது. மீதும் எம் மற்றும் கொக்கு குழுவதான தீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்வெண்ணெய் கொக்குவதில்லை. பூர், வட்ட, பனீ எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் உணவிற்கும் எனதயம் உணவாகத்தம்

BANGALORE DISTRIBUTOR
JAYESS MARKETING ASSOCIATES
15, CORPORATION MARKET BUILDING,
GAYATHRI NAGAR, 1st CROSS,
BANGALORE 560 005, KARNATAKA

இதயம்
நல்வெண்ணெய்